# AUTOLIBERACIÓN

L.A. AMMANN

León Alado
Ediciones

2ª Edición

Título: AUTOLIBERACIÓN


Revisado marzo 2018

Producción gráfica:
Revisión textos:
Ilustración Portada:
Ilustraciones interiores: Juanjo Hernández

I.S.B.N.:
Depósito Legal:

# AUTOLIBERACIÓN

**Luis A. Ammann**

# Comentarios a la presente edición

Este libro se publicó por primera vez en Barcelona, España, en 1980, por la Asesoría Técnica de Ediciones (A.T.E.) y luego fue traducido a las principales lenguas y publicado en papel en Argentina, Alemania, Brasil, Colombia, República Checa, España, Estados Unidos, Francia, Grecia, México, India, Islandia, Italia y Suecia. Todo esto ha permitido que durante 35 años sus propuestas se hayan practicado con resultados positivos en distintas partes del mundo.

La validez del texto se mantiene porque la necesidad que dio origen a su aparición continúa vigente: "Conocerse a sí mismo" es la empresa y *Autoliberación* ha sido la única respuesta organizada, no invasiva, donde el control está siempre en las propias manos del practicante. Es un trabajo de enorme libertad donde no hay posibilidades de influencias externas.

En *El Mensaje de Silo*[1], más precisamente en *El Camino*, Silo invita a reflexionar diariamente sobre dos preguntas: "quién soy" y "hacia dónde voy", que tienen diferentes niveles de profundidad en las respuestas según sea su repetición.

Acerca de otro tema, rescatamos una afirmación del prólogo a la edición de 1990 por Editorial Planeta de Argentina: El prefijo "auto", tanto del sistema como del libro que deriva de él, ha motivado errores haciendo pensar que la Autoliberación pretende superar

1 *El Mensaje de Silo*, Editorial Edaf, Madrid, 2008.

condicionamientos y opresiones; pretende el develamiento del sentido de la vida y, en suma, el crecimiento humano por propio y aislado esfuerzo personal. Debo aclarar, opuestamente, que el valor del sistema de Autoliberación está en función de un mejor desenvolvimiento de la acción del individuo en el mundo social. Es atendiendo a este objetivo que el trabajo sobre sí mismo puede tener algún significado, del mismo modo que la capacitación personal tiene sentido si mejora las condiciones de trabajo físico o intelectual de un conjunto. Antes de escribir el libro comprendí claramente que la acción verdadera, la acción no contradictoria y liberadora es la que termina en otros y no en uno mismo.

Por otra parte una precisión fundamental aparece con toda claridad en el prólogo a la primer edición: este libro es un trabajo de equipo que recoge aportes -no textuales- de personas que han hecho trabajo de campo y publicado estudios; pero, sobre todo, es tributario del pensamiento de Silo, pseudónimo de Mario Luis Rodríguez Cobos.

Mario Luis Rodríguez Cobos dejó esta dimensión físico temporal el 16 de septiembre de 2010 y en su homenaje y como centros de irradiación de su doctrina, se han levantado más de 50 Parques de Estudio y Reflexión en diversos lugares del planeta. Velan por ellos los maestros que Silo promovió antes de cerrar su Escuela.

Finalizo estos comentarios recalcando mi reconocimiento explícito a Silo, un hombre universal cuyas enseñanzas, su teoría psicológica, su doctrina humanista están pálidamente reflejadas en las páginas de este libro.

Maestro Silo, humildemente, gracias.

L. A. Ammann

# Prólogo a la edición de 1980

El presente libro está dividido en dos partes: la primera, titulada Mejoramiento conductual, trata los temas de relajación, gimnasia psicofísica y autoconocimiento. La segunda, llamada Operativa, desarrolla técnicas de catarsis, transferencia y autotransferencia; técnicas estas que van más allá del interés por el mejoramiento de conductas, para convertirse en instrumentos de cambio al servicio de una nueva dirección de vida si esa fuera la necesidad del experimentador.

## La elección de temas

Los tres temas de la primera parte pueden ser trabajados independientemente y en cualquier orden. Los temas de Operativa, en cambio, exigen dominio de todo lo anterior.

Es así que los temas preliminares ofrecen posibilidades de acuerdo a particulares intereses. Ejemplificando, es posible que una persona que supere los treinta y cinco años se incline hacia la relajación y que alguien más joven pueda interesarse por el autoconocimiento. El segundo caso se explica porque las personas de menor edad

pueden tener mayor urgencia por conocerse, ordenarse y articular claros proyectos de vida, antes que por solucionar problemas de tensión. Esa tensión difícilmente sea interpretada por ellas como presión agotadora, sino más bien como un estímulo interesante para el desarrollo de las actividades cotidianas. Son numerosos los factores que pueden mediar para que se opte por uno u otro de los trabajos propuestos. Por ello, la primera parte del libro tiene una estructura que permite el desglose de temas.

Ahora bien, quien desee dominar el sistema completo de Autoliberación, deberá acometer un aprendizaje progresivo desde lo más simple hasta lo más complejo. Llevará entonces adelante un proceso ordenado siguiendo el texto tal como se presenta.

## El sistema de Autoliberación

Está concebido como respuesta a las necesidades más profundas del ser humano. Esas necesidades son, sin duda, las relacionadas con la superación del sufrimiento. En esta perspectiva, la Autoliberación es la herramienta que permite superar el sufrimiento modificando conductas.

Si bien hoy se ha logrado una simplificación considerable de este sistema, gracias a prácticas y explicaciones teóricas sencillas, debemos observar que el mismo se deriva de una compleja filosofía que estudia a la vida humana con referencia a su sentido y sus posibilidades.

## Sufrimiento y Autoliberación

Mucha gente piensa que no sufre pero reconoce que padece tensión, temor, ansiedad, desencuentro con los demás y falta de sentido en la vida. Las dificultades enunciadas pueden ser compendiadas en la palabra "sufrimiento".

El objetivo que plantea la doctrina de Autoliberación es la superación del sufrimiento. Superar el sufrimiento equivale a lograr una creciente satisfacción consigo mismo.

## Las tres vías del sufrimiento

Se sufre por haber fracasado; por haber perdido oportunidades, objetos, personas queridas. Se sufre por falta de reconocimiento familiar y social. Se sufre por la dificultad de lograr aquello que se desea para uno mismo y los demás. Se sufre por temor: temor a perder lo que se tiene, temor a la soledad, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte.

No solamente se sufre por las sensaciones negativas del presente, sino por recuerdos negativos y por imaginar acontecimientos negativos del futuro. Por esto se dice que las tres vías del sufrimiento son la sensación, la memoria y la imaginación en su uso distorsionado.

El sistema de Autoliberación debe tener en cuenta lo explicado y servir a la comprensión y al trabajo sobre uno mismo de modo integral. Así es que nada puede hacerse con soluciones parciales como las que se ofrecen a diario y terminan fatalmente en frustración.

## Teoría y práctica de la Autoliberación

Se comprenderá que la teoría que va acompañando a las lecciones no está expuesta para obstaculizar el aspecto práctico, sino para dar la mayor comprensión posible de aquello que se ejecuta. Ello es necesario, según venimos comentando, tratándose de un trabajo integral.

Demasiados "sistemas" sin fundamento han circulado en los últimos tiempos, justificados por opiniones de amigos de los autores, o por personas que pudieran impresionar al lector. Otro tanto se

ha hecho para publicitar "métodos de felicidad", apoyándose en tablas de dudosa confección referidas a consumo de oxígeno, latidos cardíacos y cosas semejantes. Hay algunos planteos que, además de basarse en la opinión de terceros y en las conocidas tablas, utilizan la seducción de las palabras. Palabras antiguas, palabras de lugares remotos, a veces palabras nimbadas de aureola científica.

También están aquellos que utilizan los recursos técnicos como panacea. No estamos hablando de la resurrección neomesmeriana del orgón, con sus conductores dieléctricos y sus cabinas de carga bioenergética (ligeramente más sofisticados que las cubetas de Mesmer y del marqués de Pueysègur en el s. XVIII). Más bien, nos referimos a los trucos con medidores de resistencia galvánica de la piel, electromielógrafos, realimentadores electroencefalográficos, etc. En este campo el comercio ha ido lejos rozando la alegre irresponsabilidad.

Quién no conoce casos pintorescos como éste: un señor nos coloca en los dedos los electrodos de un aparato medidor y nos hace descubrir las dificultades que padecemos. Cuando surge algún conflicto la aguja lo marca en el detector y el señor, entonces, nos dispara un shock eléctrico o nos apremia incesantemente. A fuerza de repetir este procedimiento inhibitorio termina "borrando" la información conflictiva de nuestra memoria... Concluye el tratamiento con una sonrisa reconfortante y alguna receta macrobiótica o vegetariana compensadora, según él, de nuestro desequilibrio de electrolitos sodio-potasio que se refleja en nuestro desorden simpático-parasimpático (?). Si el señor es un gurú matizará sus explicaciones con el "prana"; si es ocultista hablará de medicinas paralelas o alternativas y si es diplomado nos deslumbrará con las teorías de moda. De esta manera, prácticas extravagantes ponen a las personas necesitadas de ayuda en situación de someterse a todo tipo de experimentos sin comprender realmente de qué trata aquello que se ven compelidas a realizar.

Teniendo en cuenta la desorientación general que campea en estas materias y en vista a la creciente orfandad interna que hoy se

padece, consideramos de mínima responsabilidad con la inteligencia y, en definitiva, con nuestro prójimo, esclarecer sobre estos temas.

Por difícil que sea la tarea de explicar cuáles son los verdaderos problemas de fondo, cómo se los debe tratar y en qué deben consistir los procedimientos a usarse, no debe rehuirse cualquier oportunidad que se tenga a mano para hacerlo. Más simple hubiera sido para nosotros, y más sencillo para nuestros lectores, si nos hubiéramos limitado a lanzar este libro como una secuencia de lecciones sin explicación alguna. No hemos optado por esa línea. Tampoco nos ha desmoralizado la posibilidad cierta de que se limite nuestro sistema a un núcleo más reducido de lectores. En todo caso, estamos convencidos de que nuestro propósito es genuino, que nuestro planteo en torno de la liberación del sufrimiento es integral y que nuestras prácticas deben ser acompañadas de explicaciones teóricas esclarecedoras en cuanto a los objetivos generales y en cuanto al sentido particular de las prácticas mismas.

## La fuente doctrinaria del sistema de Autoliberación

Hace veinte años, algunos estudiantes y unos pocos profesionales nos agrupábamos en América del Sur, en torno de la enseñanza que impartía Silo. En el conjunto se destacaba algún psiquiatra y jóvenes estudiantes de Psicología, Sociología y Antropología. Por aquel entonces, la Sociedad Psicoanalítica había entrado en una situación conflictiva que alejaba a sus adherentes más avanzados. En realidad, era el contexto social y cultural el que hacía crisis.

Nuevas corrientes en el campo de la Psicología hacían su aparición y métodos de conocimiento que en Europa hacía ya tiempo estaban dando frutos, en Sudamérica irrumpían novedosamente. Llegaban vientos renovadores mientras uno a uno caían nuestros viejos ídolos: no más tests de Binet, no más psicodiagnósticos de Rorschach, no

más Ribot, Wundt, Weber y Fechner... La Psicología experimental se había convertido en estadística o en rama de la neurofisiología. Los gestaltistas habían desembarcado en esas playas tan alejadas del debate psicológico de altura. Wertheimer, Koffka y Köhler, se sintetizaban con el conductismo gracias a Tolman y Kantor. Detrás de todo ello, nosotros veíamos una metodología gigantesca que, además, estaba influyendo en el campo de la Lógica, de la Gnoseología y hasta de la Ética y Estética. Era el método fenomenológico husserliano que hacía tiempo había producido su crítica del psicologismo y trascendía en Heidegger y en la Psicología de la Existencia. El panteón psicoanalítico se derrumbaba luego de las críticas de Sartre al esquema del inconsciente basándose, precisamente, en la aplicación de la Fenomenología. Particularmente, discutíamos unos de los menos estudiados ensayos sartrianos, su magnífico "Esbozo de una teoría de las emociones".

¡Qué tiempos de desorden y qué desproporción había en todo! Mientras algunos consultábamos sobre el método fenomenológico y los planteos estructuralistas a colegas de los claustros universitarios, ellos respondían con viejas fórmulas tomistas...

Entre tanto, Vogt, Jacobson y Schultz acaparaban las prácticas del trabajo sobre uno mismo a fuerza de autohipnosis y relajación, mezclándose a veces con Patanjali y los orientales en todo tipo de yoga. En ese tórrido clima de ideologías y experiencias, Silo era un oasis. Él no explicaba exactamente nuestro tema, que era la Psicología. Reducía todo problema al sufrimiento y sus vías, las formas de exploración de estas y las posibilidades de superación del sufrimiento. Por aquel entonces, el planteamiento nos resultaba emparentado con alguna forma original de budismo. Luego fuimos descubriendo que también lo estaba con algunas enseñanzas cristianas y mahometanas y por ello nos resultaba un tanto "místico". Con el tiempo empezamos a comprender que el siloísmo trataba, en realidad, los problemas de fondo del ser humano que necesariamente habían sido considerados por los grandes sistemas de experiencia interna, muy a menudo imbricados con la filosofía y las religiones.

Poco a poco, aprendimos a valorar temas sin precedentes en la historia de la Psicología, tales como la función de la imagen portadora de cargas; la estructuralidad de percepción y representación; la importancia de los sentidos internos en la producción, traducción y deformación de impulsos; las caracterizaciones y distinciones entre niveles y estados de conciencia; la acción del núcleo de ensueño en la formación de conductas; la acción de la protensión en la respuesta diferida y, por supuesto, el insólito aporte sobre el espacio y el tiempo de representación[2]. Y cuando todo aquello fue llevado a la práctica y plasmado no como una terapia, no como un remedio para padecimientos psíquicos sino como trabajo de crecimiento personal y social, comprendimos que estábamos en presencia de una de las mayores enseñanzas de nuestro tiempo.

Esto que hoy aparece como sistema de Autoliberación, es un humilde tributario de aquella enseñanza.

## Relación del sistema de Autoliberación con las corrientes psicológicas

Hay relaciones, en primer término, en cuanto a lenguaje. No se ha visto la necesidad de acuñar neologismos para designar fenómenos sobre los que en Psicología hay aceptación general. A la sensación, percepción, imagen, etc., se las sigue designando aquí de la misma manera, a pesar de que tales fenómenos sean explicados de un modo nuevo.

No debe olvidarse, por último, que el sistema de Autoliberación –si bien acepta la presentación de los tópicos convencionales según lo hacen otras corrientes– se aleja considerablemente de ellas en cuanto a metódica e interpretación.

2 Hoy ya editado en *Contribuciones al Pensamiento*, primera parte (Psicología de la Imagen), Silo, Editorial Planeta, Buenos Aires, 1990.

## El presente libro como reconocida labor de equipo

Este trabajo es resultado de los aportes del licenciado J. J. Pescio, la licenciada A. Martínez y E. de Casas, en sus estudios sobre catarsis y transferencia; de las experiencias de P. Gudjonsson del S.I. de Nueva York, en técnicas de relajación; de la tesis sobre electroencefalografía y niveles de conciencia de la psicóloga C. Serfaty del A.T.P. de Caracas; del estudio de P. Deno sobre aplicación de la expresión corporal en teatro y danza; de la síntesis sobre morfología simbólica, sígnica y alegórica de J. Caballero; de los estudios de simbólica aplicada de los arquitectos G. G. Huidobro y J. Swindom; de la notable colaboración del profesor S. Puledda, sobre autotransferencia y del pulcro trabajo realizado por el Dr. A. Autorino, plasmado en el vocabulario que acompañamos.

Por cierto que la experiencia y el talento de tantos otros colaboradores y amigos se ha reflejado pálidamente en estas páginas. Para ellos nuestro agradecimiento desde este lugar en el que damos los últimos retoques a este libro, lugar muy próximo al que sirviera de campo de experimentación al profesor Köhler.

L. A. Ammann
Las Palmas de Gran Canaria, España
20 de febrero de 1979

# PRIMERA PARTE
# MEJORAMIENTO CONDUCTUAL

Prácticas de relajación

Prácticas de psicofísica

Prácticas de autoconocimiento

# PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN

# PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN

## Introducción

Las prácticas de relajación llevan a la disminución de las tensiones musculares externas, internas y mentales. Como consecuencia de esto, permiten el alivio de la fatiga y el aumento de la concentración y facilitan el rendimiento en las actividades cotidianas.

## Recomendaciones

1. Disponer en lo posible media hora cada fin de semana y en ese lapso practicar varias veces una sola lección. Ese es, en realidad el mejor de los sistemas.
2. Una vez que se haya aprendido y dominado una lección, recordarla por unos pocos minutos cada noche, a medida que se entre en el sueño. Si fuera el caso de padecer insomnio, esa sería una razón más para hacerlo.
3. Aplicar lo aprendido en cada lección semanal a las situaciones diarias que crean angustia, temor, cólera, ansiedad, o malestar en general (es decir tensión).

4. Al finalizar las prácticas de relajación, se dará una sola técnica para ser utilizada en la vida diaria. Esa técnica no será fácil de aplicar si no se domina el trabajo completo. Si en cambio, se han seguido paso a paso todas las otras técnicas, se estará en condiciones de aplicar una sola de estas para eliminar las tensiones en cualquier situación.
5. Cuando se cuente con la técnica de relajación de la última lección, habrá que familiarizarse con ella, aplicándola en diferentes situaciones de la vida diaria.

A medida que se observe que esa técnica va actuando automáticamente en cualquier situación tensa provocando la relajación, se irá logrando verdaderamente el objetivo propuesto.

Debe llegar el momento en que, sin proponérselo, se eliminen automáticamente tensiones en el instante en que éstas se manifiesten.

Es necesario insistir con cada práctica y, en especial, con la técnica unificada de la última lección, debido a que la tensión se ha hecho un hábito y no se la puede variar de un día para otro. Los resultados serán entonces, proporcionales a la dedicación.

# LECCIÓN 1

## Relax físico externo

Vamos a estudiar las formas de relajar el cuerpo.

Antes de comenzar con esta práctica, que es la base de todas las otras, es necesario conocer los puntos de mayor tensión del cuerpo.

¿Qué puntos tiene usted ahora en tensión?

Observe su cuerpo y descubra esos puntos tensos. ¿Tal vez el cuello? ¿Tal vez los hombros? ¿Algunos músculos del pecho, o del vientre?

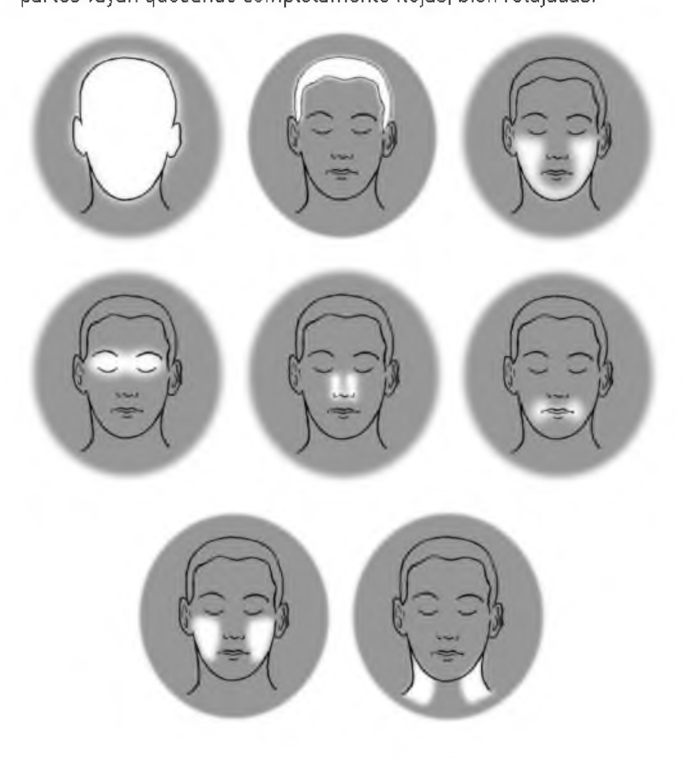
Para aflojar esos puntos de permanente tensión debe, antes que nada, comenzar a observarlos.

Observe ahora su pecho, observe su vientre, observe su nuca, observe también sus hombros, y allí donde encuentre tensión muscular, **no intente aflojarla, sino, auméntela**. Es decir, tense aún más los músculos que están tensos.

Ponga más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre. Allí donde encuentre tensión, comience por aumentarla fuertemente; pasados unos pocos segundos, afloje súbitamente la tensión que excedió. Pruebe una, dos, tres veces. Tense fuertemente los puntos de tensión y al cabo de un breve tiempo, aflójelos súbitamente.

Ha aprendido con esto, la forma de relajar los músculos más tensos, y lo ha logrado haciendo algo contrario a lo que suponía, es decir, tensando aún más para luego aflojar.

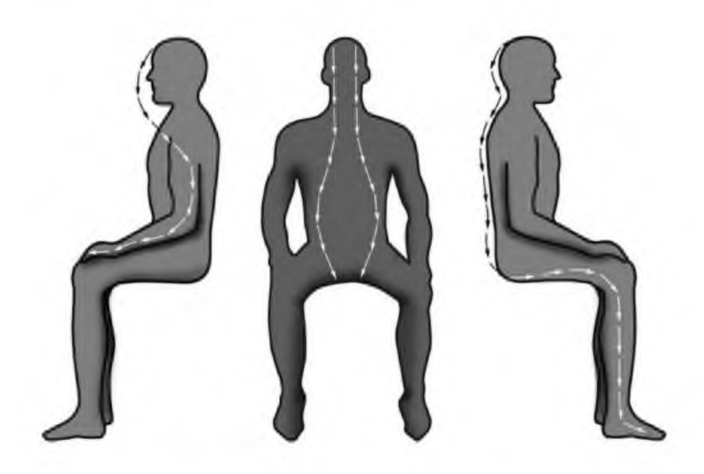
Una vez que domine esta técnica, usted continúa por sentir simétricamente las partes de su cuerpo. Comienza a sentir su cabeza, el cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula. Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz. Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo. Se va fijando en sus dos hombros; después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.



Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocede de nuevo. Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por su omóplato hacia abajo, cubriendo

toda su espalda, llegando a las partes últimas de su cuerpo. Sigue por sus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.



Al finalizar este ejercicio y cuando lo tenga dominado, deberá experimentar una buena relajación muscular externa.

# LECCIÓN 2



## Relax físico interno

Recuerde la primera lección y realice todos los desplazamientos que allí se indicaron, repitiendo tantas veces como sea necesario, hasta tener registro de un buen manejo de la técnica en cuestión. Un recurso es el de procurar efectuar el relax cada vez más rápidamente, sin por ello disminuir la profundidad de la relajación.

Considerando el orden de las importancias es, desde luego, necesario dominar el relax de los músculos faciales, los del cuello y nuca y los del tronco en general. Es secundario dominar el relax de brazos y piernas. Habitualmente se piensa de otro modo y esto hace perder un tiempo considerable a los practicantes.

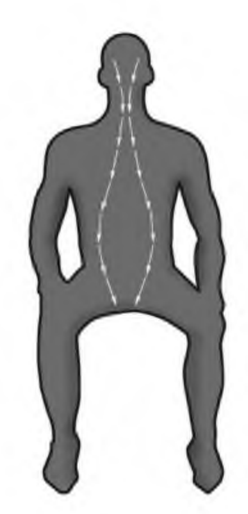
**Recuerde**: más importante que los miembros son su cabeza, su cuello y nuca, su rostro y desde luego, su tronco en general.

Vamos a tratar ahora el relax interno.

Nuevamente toma usted su cabeza como referencia. Ahora siente sus ojos, siente fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora está sintiendo sus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Va experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relajándolos totalmente. Ahora "cae" hacia dentro de su cabeza... se deja deslizar al interior y va relajando completamente. Sigue como cayendo por un tubo hacia los pulmones, va sintiendo simétricamente los pulmones por dentro y los va relajando. Luego sigue bajando internamente por su abdomen, relajando todas sus tensiones; sigue

bajando internamente, aflojando por dentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto relax.





Como puede comprobar, en este segundo tipo de relax no hemos tenido en cuenta los brazos y piernas. Se va desde los ojos hacia adentro, y luego como cayendo definitivamente hacia la terminación del tronco.

Practique varias veces este ejercicio, comprobando al finalizarlo que no haya quedado algún músculo externo en tensión.

Estos músculos externos tendrán que haber quedado en perfecto relax y, por supuesto, se debe haber alcanzado un buen relax interno. Esto le permitirá avanzar hacia los próximos ejercicios, algo más complejos.

# LECCIÓN 3

## Relax mental



Practique nuevamente la lección número dos y preocúpese por no detenerse en un punto más que en otro. Repita, tratando de dar más velocidad a los desplazamientos internos, sin perder profundidad. Si cree dominar los ejercicios, dispóngase a avanzar.

En esta lección número tres trabajaremos el relax mental.

Sienta nuevamente su cabeza. Ahí está el cuero cabelludo, más abajo el cráneo. Comience por "sentir" su cerebro por dentro.

Sienta su cerebro como si estuviera "tenso". Vaya aflojando esa tensión hacia adentro de su cerebro y hacia abajo, como si fuera descendiendo la relajación.

Concéntrese. Vaya bajando la tensión, como si la parte superior de su cerebro se fuera haciendo cada vez más suave, agradable. Siempre bajando, bajando hacia el centro de su cerebro, más abajo del centro, mucho más abajo, cada vez algo más algodonoso, más suave, más tibio.



Repita este ejercicio varias veces hasta comprender que progresivamente lo va dominando.

# LECCIÓN 4

## Experiencia de paz



Repita la lección anterior varias veces hasta poder experimentar la relajación mental rápidamente.

He aquí un modo para verificar su progreso: dé unos pasos por su cuarto de trabajo; abra y cierre algunas puertas; coja y deposite en el mismo lugar algunos pequeños objetos. Regrese luego al punto en que inició las operaciones.

Se supone que partió a efectuar aquellos procedimientos, desde el registro interno de relax mental, estudiado en la lección anterior.

Cuando domine el modelo citado, podrá intentar experiencias cotidianas más complejas.

Usted ya domina las tres formas de relax. Conoce el relax físico externo, el físico interno y el mental. Está ahora en condiciones de aplicar estos tipos de relax en la vida cotidiana de un modo veloz y eficaz.

Ha trabajado, hasta ahora, básicamente con los músculos y con las sensaciones internas. Pero en esta lección va a emprender un trabajo un poco diferente. Va a aprender a adiestrar las imágenes mentales. **Son las imágenes las que movilizan tensiones pero, igualmente, estas imágenes pueden movilizar relajaciones**.

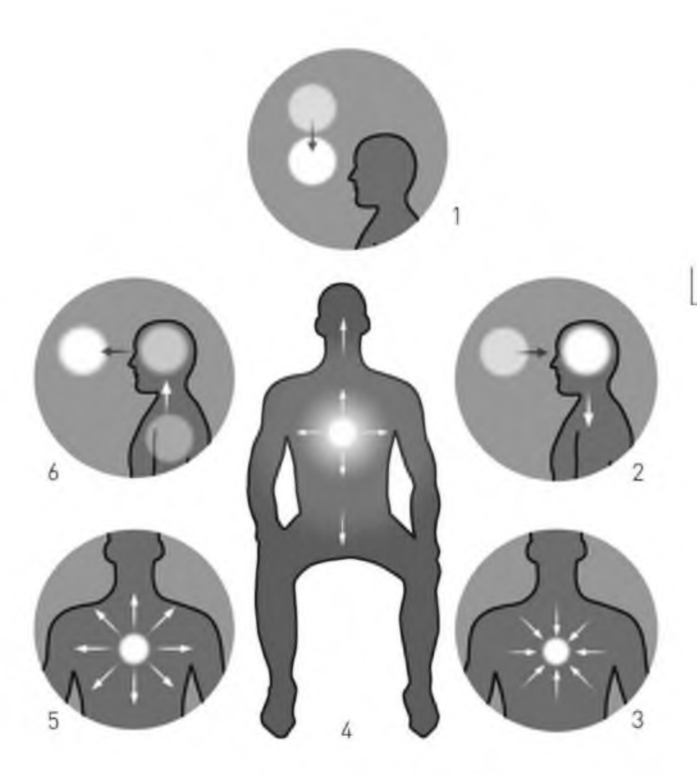
Si, por ejemplo, imagina un incendio e imagina que usted está allí, podrá advertir con facilidad que sus músculos se tensan. Inversamente, a medida que va "apagando" ese incendio observará también cómo se va relajando la musculatura externa, y también registrará la relajación de sus sensaciones internas.

En esta lección número cuatro, vamos a comenzar a manejar cierta imagen de gran utilidad para el resto del trabajo: realizaremos la experiencia de paz.

Comience por imaginar una esfera transparente que, bajando desde lo alto, va entrando por su cabeza y termina alojándose en el centro del pecho, a nivel del corazón.

Algunas personas al principio no pueden imaginar bien esta esfera. De todas maneras, no es mayor inconveniente ya que sí pueden experimentar una agradable sensación en el pecho, sin el apoyo de la imagen esférica. Sin duda, con el tiempo, podrán visualizar correctamente esa esfera que va bajando y termina colocándose en el centro del pecho. Tomando en cuenta esta imagen, una vez alojada en el lugar correspondiente, se la va expandiendo lentamente, como si creciera cada vez más, hasta los límites de todo el cuerpo. Cuando la sensación, que comenzó en el centro del pecho se ha extendido por todo el cuerpo hasta sus límites, sobreviene una cálida sensación de paz y unidad interna, a la que se la deja operar por sí sola.

Es importante que esta sensación se extienda hasta los límites de todo el cuerpo, es decir, irradiando desde el centro del pecho cada vez más hacia todo el cuerpo, hasta lograr una suerte de luminosidad interna. Cuando esta coincida con los límites del cuerpo, la relajación será completa.




1. Visualización de la esfera. Bajada a la altura de los ojos.
2. Entrada en la cabeza. Bajada hasta el centro del pecho.
3. Expansión de la sensación.
4. Experiencia de paz.
5. Concentración de la sensación.
6. Visualización, subida hasta la cabeza y salida de la esfera.

A veces la respiración se hace amplia, acompañando a las emociones positivas que se van presentando: emociones de agrado, emociones inspiradoras. Pero no preste mayor atención a la respiración, solamente déjela que acompañe a las emociones positivas.

En otras ocasiones surgen algunos recuerdos y algunas imágenes muy vívidas. Pero usted se interesa más por su registro de paz creciente.

Cuando el registro, que comenzando en el pecho se haya difundido por todo el cuerpo hasta los límites, se habrá dominado lo más importante del ejercicio. Entonces surgirá la experiencia de paz. Usted podrá permanecer en ese interesante estado unos pocos minutos. Luego, haga retroceder lentamente la sensación y la imagen hasta el pecho, cerca del corazón. Desde allí, llévela nuevamente hasta su cabeza, para ir haciendo desaparecer la "esfera" que utilizó desde el principio del ejercicio.




Con esto queda terminada la experiencia de paz.

**Recuerde**: si no se ha relajado correctamente, según lo explicado en las lecciones anteriores, esta importante experiencia de paz no tiene oportunidad de manifestarse.

# LECCIÓN 5

## Imágenes libres

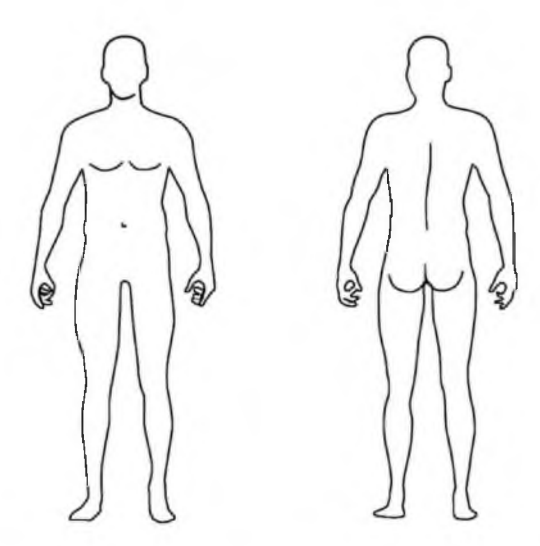


Antes de seguir le recomendamos repetir nuevamente la lección anterior.

A continuación vamos a proceder con las imágenes libres. Dispóngase en perfecto relax externo, interno y mental. Deje entonces correr libremente las imágenes que van apareciendo.

Observe aquellas imágenes de las situaciones de su vida diaria. Imágenes de la relación con otras personas, imágenes propias de su trabajo, imágenes de sus amigos, de sus familiares. Advierta cómo algunas de ellas le provocan malestar, le provocan especial tensión muscular. Tenga en cuenta esas imágenes y, posteriormente al ejercicio, tome adecuada nota de ellas, sin intentar trabajar con esas imágenes todavía. Simplemente, déjelas correr en su mente y observe aquellas que le provocan especial tensión.





Marque en esta figura aquellos puntos en los que experimente una fuerte tensión.

Repita varias veces este ejercicio de imágenes libres. Repítalo y tome nota reiteradamente hasta comprender cuáles son las imágenes que provocan tensión en usted y en qué partes de su cuerpo las tensiones se expresan con más fuerza.

# LECCIÓN 6

## Dirección de imágenes

Proceda como en la lección anterior. Luego de un buen relax, vaya dejando correr libremente las imágenes. Observe aquellas que provocan particular tensión muscular. Cuando aparezca claramente alguna de esas imágenes, deténgala, visualícela bien, y descubra en qué puntos de su cuerpo se ha producido tensión muscular. Luego, sin olvidarse de esa imagen, reteniéndola en su mente, relaje los músculos. Relájelos completamente hasta que pueda visualizar nuevamente esas imágenes pero ya sin experimentar ningún tipo de tensión.



Pruebe una, dos, tres veces. Deje correr sus imágenes. Observe aquellas que le provocan especial tensión. Detenga esas imágenes que originan tensión y comience a relajar profundamente, hasta que esas mismas imágenes dejen de colocarlo en situación tensa.

Es importante que se adiestre en este ejercicio varias veces. En lo posible aplíquelo en la vida diaria, o en esos pocos minutos de trabajo que realiza antes de ir a dormir cada noche.

En esta lección número seis usted ha aprendido a dirigir sus imágenes.

# LECCIÓN 7

## Conversión de imágenes tensas cotidianas

Vamos a trabajar ahora la conversión de las imágenes cotidianas. Esta práctica se basa en lo explicado sobre la capacidad que tienen las imágenes de crear tensión muscular y también en su capacidad de ayudar a la relajación.



Si ha trabajado en las lecciones anteriores de un modo correcto con sus imágenes, ha comprendido perfectamente esta verdad. Usted conoce por experiencia qué situaciones de la vida cotidiana le crean especial tensión.

Tome nota, antes de comenzar con esta práctica, de cuáles son esas situaciones. Para ello repase todo lo que hace en su vida diaria. Examine las relaciones que sostiene con otras personas: en su trabajo, en su hogar, en la vida social, con el compañero o compañera sexual, etc.

Hay personas que le crean especial malestar; ya sea porque usted está en situación de jefe o en situación de subordinado, en situación de padre, o de hijo, de maestro o de discípulo, etc. En diversas situaciones, se encuentra con distintas personas, algunas de las cuales le provocan esa especial tensión o especial desagrado.

Si recorre mentalmente estas situaciones, podrá tomar nota de las que más le molestan, para luego hacer desaparecer esas molestias.

Cuando tenga esto revisado perfectamente, comience luego de un relax profundo, a recordar esas personas, a imaginar esas situaciones.

Detenga las imágenes. Mantenga las imágenes en que se ve en las situaciones difíciles... y comience poco a poco a relajar los músculos. Pero agregando ahora algo muy importante: añada nuevas imágenes que conviertan la situación en favorable.

Comprenderá que no es difícil imaginar ahora esa persona que le provocaba tensión, imaginarla en una relación diferente con Ud., en una relación francamente mejorada. Observe los puntos agradables de esa persona y cambie a una situación más satisfactoria.

Observe situaciones en que las cosas son difíciles, pero descubra que aún en esas situaciones pueden ser apreciados algunos aspectos positivos.

Busque el lado bueno de las cosas. Haga positivas esas imágenes, déles agrado, déles un cierto toque placentero. Si convierte las situaciones o las imágenes de aquellas personas en algo positivo y, al mismo tiempo, relaja en profundidad sus músculos, tendrá grandes avances.



Repita este ejercicio de conversión de imágenes cotidianas varias veces, antes de pasar a la próxima lección.

# LECCIÓN 8

## Conversión de imágenes tensas biográficas

Esta lección trata acerca de la conversión de imágenes biográficas. Es decir, de aquellas imágenes de personas, objetos y situaciones, que tienen que ver con momentos decisivos de su vida.

Usted debe comenzar por recordar su vida desde la primera infancia hasta estos días.

Dispóngase ahora a esta tarea. Tome los elementos de trabajo necesarios como para ir anotando lo que recuerde y proceda.



Comenzando desde la primera infancia, anote distintas situaciones, destacando aquellas que son especialmente problemáticas. Haga entonces una pequeña biografía, es decir, una pequeña historia personal. A medida que la vaya escribiendo irá recordando situaciones diversas, algunas muy difíciles y desagradables; otras, no tanto. Desde su niñez hasta su adolescencia, hasta su juventud, hasta el momento actual.

Podrá comprobar que esas cosas que han sucedido a lo largo de la vida y no se han comprendido bien, aparentemente pertenecen al pasado. Pero no es así de ninguna manera. Esas imágenes de situaciones difíciles están actuando en este mismo momento, aunque no lo advierta. Y, a veces, cuando algo hace recordar esas situaciones, surgen en usted enormes tensiones.

Como bien entiende, esta lección es especialmente importante por la profundidad que tiene el trabajo que ahora acomete.

Tome nota de su vida, investigue en su memoria, busque las situaciones difíciles y vaya comprendiendo que esas situaciones son una fuente extraordinaria de tensión y molestia.

Una vez realizada su biografía, donde ha tomado debida nota de tales acontecimientos, usted está en condiciones de ponerse a trabajar.

Ahora que ya conoce estas situaciones difíciles de su vida, comience por un relax profundo y vaya evocando aquellas situaciones difíciles para convertirlas en favorables, según se explicó en la lección anterior.

Conviértalas en imágenes favorables, alegres. Positivice aquellas situaciones difíciles de su vida y, al mismo tiempo, vaya relajando completamente sus músculos.

Usted ahora lo sabe y puede hacerlo. Una, dos, tres veces, o más si fuera necesario.

Proceda hasta que aquellas situaciones difíciles pierdan su carga negativa y sean convertidas en imágenes favorables, originando de ese modo, relajaciones profundas y duraderas.

# LECCIÓN 9

## Técnica unificada de relajación

Esta técnica es la que deberá grabarse correctamente y de un modo profundo, de tal manera que sea la única que aplique en la vida cotidiana.

**Recuerde**: esta técnica va a ser su única aliada en las situaciones difíciles de la vida. Por lo tanto, no trabaje con ella hasta no tener la absoluta certeza de dominar todo lo explicado en las lecciones anteriores.



De no ser así no podrá aplicar automáticamente este procedimiento y, entonces, no obtendrá los resultados deseados. Por esto, es recomendable que se detenga y revise nuevamente todo lo hecho hasta aquí, estudiando las dificultades y perfeccionando el trabajo las veces que sea necesario.

Tenga perfecto dominio de las lecciones anteriores y, recién entonces, dispóngase a trabajar para incorporar esta técnica completa de distensión.

¿Recuerda la lección número cuatro en la que se explicó la experiencia de paz? De eso se trata, pero proceda del modo que explicaremos a continuación.

Apriete fuertemente su puño, contraiga muscularmente su puño, evoque la experiencia de paz  y suelte súbitamente la tensión de su mano  de manera que al soltar la tensión, se manifieste la experiencia de paz.

Comprenda muy bien lo explicado. Usted tensa su puño (siempre el mismo puño, evocando la experiencia de paz), y suelta súbitamente la tensión de su mano. Al aflojarla, la experiencia de paz debe hacerse completa.

Para lograr esto, debe repetir muchas veces este ejercicio, a fin de que la experiencia de paz quede asociada a ese gesto. Usted tensa al evocar la experiencia y afloja, súbitamente, produciendo el registro interno de relajación.

Practique reiteradamente. Una vez que la haya grabado correctamente y pueda repetirla de un modo más rápido, vaya aplicando la técnica a la vida cotidiana. No la aplique inútilmente, sino en verdaderas situaciones difíciles, en aquellas en que es fácil perder la calma.

Observe que toda situación difícil crea tensión. Aproveche entonces esa tensión para apretar su mano, trasladando la tensión de esa situación a su puño. Desde ahí suelte, afloje, y se expresará la completa relajación. De esta manera, logrará automáticamente encauzar la tensión excesiva. De inmediato, relajará completamente.



Recuerde la experiencia de paz, recuerde que en aquellos momentos utilizó como apoyo la imagen de la esfera transparente, y que, basándose en aquella imagen logró hacer relajaciones profundas, al ir expandiéndola desde el centro de su pecho hacia la periferia hasta que tocara luminosamente los límites de su cuerpo.

Si registró correctamente aquella difusión de la imagen hacia los límites de su cuerpo, entonces obtuvo esa experiencia de relajación, de paz profunda.

En esta oportunidad, no es necesario que imagine tal esfera, porque ya ha trabajado suficientemente. Lo que sí necesita obtener es la sensación que se expande desde el centro de su pecho hasta los límites del cuerpo, logrando una profunda relajación, que llega desde el interior, hasta los músculos más externos.

De manera que, si contrae súbitamente los músculos de su mano en el mismo momento en que se produce una tensión y evoca la ex-

periencia de paz en el centro de su pecho, al aflojar los músculos de su mano, aquel se relajará también completamente. Es decir, pasará la relajación desde el centro de su pecho hacia la periferia de su cuerpo, logrando de ese modo un relax completo.

No es difícil comprender este mecanismo pero tiene sus dificultades aplicarlo eficazmente. Por esto, es necesario repetirlo gran cantidad de veces, en diversas situaciones, hasta que quede incorporado de un modo permanente.

# REVISIÓN

1. Practique rápidamente y en secuencia continua los relax externo, interno y mental. Luego repita perfeccionando únicamente las dificultades encontradas.
2. Practique rápidamente la experiencia de paz y luego perfeccione únicamente las dificultades.
3. Practique la experiencia de paz en situaciones cotidianas (siempre de situaciones más simples a más complejas).
4. Revise su trabajo de imágenes tensas cotidianas perfeccionando las dificultades halladas.
5. Revise su trabajo de imágenes biográficas tensas perfeccionando las dificultades halladas.
6. Practique la técnica unificada de relajación siguiendo el método de las situaciones cotidianas más simples (menos tensas), a las situaciones cotidianas más complejas (más tensas).

# PRÁCTICAS PSICOFÍSICAS

# PRÁCTICAS PSICOFÍSICAS

## Introducción

La gimnasia psicofísica lleva al aumento del dominio sobre sí mismo en la vida diaria. Es un sistema de prácticas de autocontrol y desarrollo integral. Tiende a restablecer el equilibrio entre mente y cuerpo.

Hablar de salud y fortaleza en el mejor de los sentidos, es hablar de equilibrio. Para lograr esto, nada mejor que ejercitar al cuerpo y a la mente de modo simultáneo.

Estos trabajos no tienden a lograr un mayor desarrollo muscular, un aumento de la resistencia o agilidad corporal, como en general sí hacen el deporte y la gimnasia. Tampoco son técnicas modeladoras corporales.

Los presentes ejercicios permiten al practicante, mediante un sistema de test, comprender sus puntos de autodominio más débiles. De este modo, si bien habrá de realizar todas las técnicas propuestas, extraerá de ellas las que resulten de más difícil ejecución hasta lograr su dominio. He aquí el punto de mayor importancia.

# Recomendaciones

1. Realice los trabajos acompañado de otras personas.

2. Perfeccione las técnicas que haya seleccionado como de más difícil ejecución y abóquese a ellas individualmente y en momentos oportunos de la vida diaria. Cuando conozca los ejercicios, comprenderá cuáles pueden ser esos momentos.

3. Lleve en un cuaderno de notas todas sus observaciones lección por lección.

# LECCIÓN 1

## Posiciones corporales y estados mentales

Si ha observado las posturas de una persona deprimida y de otra alegre, comprenderá rápidamente la relación entre posiciones y estados mentales. Pero he aquí un punto de máximo interés: así como el estado mental lleva al cuerpo a posturas determinadas, la posición corporal induce estados mentales. A este fenómeno lo estudiamos desde otro ángulo, en Relajación.

Distinguimos dos fenómenos en cuanto a posiciones corporales:

1. los estáticos (más generales): de pie, sentado, acostado;
2. los dinámicos (más generales): avances, retrocesos, inclinaciones, cambios de marcha y movimientos de transición.

### Serie 1. Estática corporal

A. Póngase de pie, como habitualmente lo hace. Imagine una línea que pasa verticalmente desde la cabeza hasta el suelo. Comprenderá de inmediato si su cabeza está mal colocada, si el pecho está hundido, el abdomen fuera de sitio, o el bajo vientre escondido (y por tanto, los glúteos fuera de línea). No trate de corregir las malas posiciones. Simplemente, tenga noción de ellas y memorice bien sus detalles.

Posteriormente, dibuje en el cuaderno y tal cual la imagina, su silueta vista de perfil. Marque los puntos incorrectamente emplazados y comprenda qué debe corregir. Ahora hágalo: de pie corrija todos los defectos. Verá que esto no es fácil ya que durante años ha formado malos hábitos en sus posiciones.
Cuando crea haber adoptado la posición correcta, colóquese de pie tratando de pegar sus talones y espalda contra una pared. Observe y siga corrigiendo.

B. Siéntese en una silla como lo hace habitualmente. Recurra a la línea imaginaria y tenga noción de los errores de posición. Ahora corrija.
Por último, pegue los glúteos y la espalda en el respaldo de su silla. Repita varias veces.

C. Recuéstese. Afloje los músculos. Observe qué partes del cuerpo quedan en mala posición o crean fuertes tensiones. Ponga atención en la posición de su cabeza y espalda. Corrija. Repita varias veces.

## Serie 2. Dinámica corporal

A. Camine como lo hace habitualmente. Observe los errores de posición. Camine luego, tratando de mantener la postura correcta que fijó en el ejercicio anterior.
B. Camine, siéntese y levántese nuevamente, para retomar el andar. Haga todo eso como acostumbra. Efectúe las mismas operaciones pero en base a las correcciones del caso.
C. Manteniendo la postura adecuada, abra y cierre una puerta. Observe si se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.

**D**. Camine. Inclínese para tomar un objeto del suelo. Camine. Vuelva a inclinarse para dejar el objeto. Observe si se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.

**E**. Camine y luego salude a los partícipes. Converse brevemente con ellos. Camine nuevamente. Observe en qué momentos se "sale" de las posturas correctas. Repita varias veces.



Recomience la lección y efectúe de nuevo lo propuesto en las series 1 y 2. Tome nota de sus observaciones. Llegue a un acuerdo con los otros partícipes, en el sentido de corregirse mutuamente en las futuras lecciones, cuando se observe en cualquier mala postura.

**Importante**: Propóngase aplicar sus resoluciones en la vida diaria hasta la próxima reunión.

# LECCIÓN 2



## Trabajo de los centros. Tipos humanos. Centro vegetativo

Cuando una persona sufre cambios emotivos, muchas cosas se alteran en su interior, entre otras, su respiración. Cuando alguien se emociona, el corazón se agita y la respiración se hace alta, la voz se entrecorta y también muestra cambios de tono.

Ciertos estados internos, así como están ligados a posturas corporales, también lo están a formas respiratorias definidas.

Algunos individuos que conocen estas relaciones, logran modificar sus estados de ánimo negativos, asumiendo posturas adecuadas o cambiando la forma respiratoria. No debe creerse que esas modificaciones se logran instantáneamente. Todo sucede con un "retardo" de algunos minutos... Expliquemos esto.

Si por alguna circunstancia, mi estado emotivo es malo, esto llevará a que mis ideas se confundan, mis posturas se hagan incorrectas y mi respiración sea deficiente. Puedo colocarme y echar a andar, según posturas corregidas que ya conozca. No obstante, el mal estado mantendrá su inercia por un tiempo. Ahora bien, si mantengo la actitud corporal adecuada, podré comprobar que a los pocos minutos, mi estado de ánimo empieza a variar favorablemente.

Otro tanto sucederá si controlo mi forma respiratoria. Previamente, sin embargo, tendré que observar mi forma habitual y aprender a modificarla.

Se comprenderá más adelante que, colocándose en las correctas posturas y manejando un buen sistema respiratorio, las actividades

intelectuales, emotivas y motrices, comienzan a desplegarse equilibradamente. Este es, sin duda, un gran recurso, pero que requiere de algunas explicaciones.

En general, decimos que las actividades humanas están reguladas por centros nerviosos y glandulares. Así, distinguimos:



A. **Centro intelectual**: regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje.

B. **Centro emotivo**: regula los sentimientos y emociones como respuestas a fenómenos internos y externos.

C. **Centro motriz**: regula la movilidad del individuo y las operaciones corporales.

D. **Centro vegetativo**: regula la actividad interna del cuerpo.

Los centros trabajan con velocidad diferente, siendo el más lento el intelectual y el más veloz el vegetativo. En general, un cambio vegetativo modifica el funcionamiento de los otros centros que responderán a ese cambio con un poco más de lentitud.

También actuando sobre el centro motriz, puede modificarse las actividades emotiva e intelectual.

Cuando hablamos de corrección de posturas corporales nos apoyamos en ese hecho. Cuando, en cambio, hablamos de formas respiratorias adecuadas, nos apoyamos en el centro vegetativo, para que éste modifique la actividad de los otros centros.

Cada persona tiende a trabajar más con un centro que con los otros: por ello se puede hablar de tipos humanos intelectuales, emotivos, motrices y vegetativos (o instintivos).

Con los presentes trabajos queremos lograr que todos los centros hagan su ejercicio. Partiendo del centro vegetativo, lección por lección, iremos poniendo en marcha a todos los otros. Cada estudiante podrá entonces, comprender cuáles son los menos controlados por él y por tanto, sobre ellos habrá de trabajar con mayor empeño.

## Serie 3. Centro vegetativo. Respiración completa

Siéntese correctamente en una silla. Cierre los párpados y afloje los músculos lo mejor que pueda. Expulse todo el aire sin forzamientos. Luego saque, expanda la barriga y, en esa postura, comience a aspirar el aire procurando que la sensación sea la de "llenar la barriga". Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio se la llama "respiración baja".

Una vez dominadas las operaciones anteriores, pase desde la aspiración baja a entrar el vientre, con lo que obtendrá la sensación de que el aire sube al pecho (esto se refuerza dilatando la caja torácica, al empujar los hombros hacia atrás). Conserve el aire unos instantes y expúlselo. A esta parte del ejercicio se la llama "respiración media".

Finalmente, desde la barriga hasta el pecho y desde allí hacia la parte alta del mismo, y hacia la garganta (esto se refuerza bajando los hombros y estirando levemente el cuello). A esta parte del ejercicio, se la llama "respiración alta".

Haga ahora el ciclo completo de la respiración baja, media y alta con la misma aspiración, lanzando el aire viciado al final del ejercicio.

**Sintetizando**: Sentado correctamente cierre los párpados y afloje los músculos, luego siga esta secuencia: expulsión del aire; dilatación de la barriga; entrada baja del aire; subida hacia el centro del pecho; subida a la parte alta; expulsión.

Al principio, el ejercicio es discontinuo, pero con la repetición se va logrando un ciclo armónico y continuado de entrada y salida de aire en los tres niveles de los pulmones, que han trabajado íntegramente al concluir la práctica.

Cuide que la respiración completa sea cada vez más suave, hasta que elimine todo esfuerzo en su ejecución.

**Importante**: Practique varias veces la respiración completa. Tome nota de sus dificultades y propóngase trabajar el ejercicio en dos o tres momentos del día, hasta la próxima lección. De acuerdo a los resultados obtenidos, verá si utiliza esta forma respiratoria como ejercicio diario en el futuro, o si lo hace cuando desee equilibrar su estado corporal y mental.

# LECCIÓN 3

3

## Centros, partes y sub-partes. Centro motriz

Veamos cómo funcionan los distintos aspectos, las distintas "partes" de su centro motriz. Pero antes, demos un esquema general de los centros para que tenga una comprensión más clara de nuestro sistema de prácticas. Ya hemos tocado globalmente al centro motriz, al corregir la estática y dinámica corporales (series 1 y 2).

| | PARTE INTELECTUAL | PARTE EMOTIVA | PARTE MOTRIZ |
|---|---|---|---|
| CENTRO INTELECTUAL | Abstracciones | Hábitos intelectuales (intereses, curiosidad) | Imágenes |
| CENTRO EMOTIVO | Intuiciones | Hábitos emotivos | Pasiones |
| CENTRO MOTRIZ | Cuidado motriz | Hábitos del movimiento | Reflejos adquiridos |
| CENTRO VEGETATIVO | Tendencias orgánicas | Hábitos vegetativos | Reflejos no adquiridos |

También, en general, hemos trabajado el "tono" vegetativo, mediante la respiración completa. Con respecto a este centro, no realizaremos ninguna otra práctica ya que el sistema general de este, es involuntario. Comprendemos el metabolismo, la recomposición orgánica, el rechazo por ciertas sustancias, el crecimiento, etc., como funcionamientos no voluntarios del centro vegetativo.

Para completar el esquema de los centros, digamos que así como cada uno admite "partes", cada una de ellas contiene "sub-partes". Daremos un solo ejemplo. Para ello tomaremos al centro intelectual.

| | PARTE INTELECTUAL | PARTE EMOTIVA | PARTE MOTRIZ |
|---|---|---|---|
| SELECTORES | Selección de datos abstractos | Selección de intereses intelectuales | Selección de imágenes |
| ADHESORES | Mantenimiento en el razonar | Mantenimiento en los intereses intelectuales | Mantenimiento de imágenes |
| ELEVADORES DE ENERGÍA | Energía en el pensar | Energía en los intereses intelectuales | "Brillo" de las imágenes |

Si, por ejemplo, imaginamos una casa y la imagen de la casa es débil (no tiene "brillo"), es porque falta ejercicio en el elevador de la motricidad del intelecto.

Ahora bien, si el "brillo" es bueno, pero la imagen de la casa aparece y desaparece, decimos que falla el mantenimiento, la conservación de la imagen que, se supone, debe quedar fija. En tal caso, el adhesor de la motricidad del intelecto, es el que requiere trabajo.

Por último, si al querer evocar la imagen de la casa aparece otra imagen, o bien la casa se confunde con otro objeto, decimos que falta trabajo en el selector de la motricidad del intelecto.

La corrección de esas fallas (que en realidad se producen por falta de ejercicio), se efectúa repitiendo a intervalos regulares el mismo ejercicio que sirvió de test, pero ahora con el objeto de hacer trabajar de un modo sostenido esa parte o sub-parte, hasta que adquiera nuevos hábitos.

Este esquema de las sub-partes puede ser aplicado a todos los centros (con la adecuación de cada caso), pero los ejercicios presentes trabajan simplemente a nivel de partes.

## Serie 4. Parte motriz del centro motriz

A. Hágase lanzar desde corta distancia y con poca fuerza, una pelota muelle. Esquive. Pida que se repita la operación, aumentando la velocidad. Observe su velocidad y precisión en el esquive. Tome nota del manejo de sus reflejos.

3

B. Siéntese en el piso. Pida a otro partícipe, colocado atrás suyo, que en cualquier momento dé una fuerte palmada. Responda al ruido súbito, poniéndose en pie lo más rápidamente que pueda. Repita. Tome nota de su velocidad de respuesta.

C. Colóquese en posición de iniciar una carrera (agachado: una pierna flexionada, la otra más atrás y estirada, las manos en el suelo). Responda a la palmada de su colaborador lo más velozmente posible, realizando el "arranque" solamente, ya que no se trata de salir corriendo. Repita. Tome nota de su velocidad de respuesta.

D. De pie, cierre los ojos. Avance el pie izquierdo con respecto al derecho, de tal maneras que el talón del primero toque la punta del segundo. Repita la misma operación con el otro pie, de manera que vaya avanzando. Trate de no equilibrar el cuerpo extendiendo los brazos. Cuando logre estabilidad, realice el ejercicio más velozmente y así de modo progresivo. Mínimamente, debería poder desplazarse unos dos metros sin abrir los ojos. Tome nota de sus fallas de equilibrio.

## Serie 5. Parte emotiva del centro motriz

Como se ha visto anteriormente, a lo largo de su vida, cualquier persona ha ido formando malos hábitos en la estática y en la dinámica corporales. No obstante, a fuerza de repetir ejercicios de corrección y de mantener las nuevas posiciones aprendidas, los hábitos viciados pueden superarse satisfactoriamente.

Veremos ahora, cómo los hábitos de las posiciones y movimientos pueden ser trabajados a fin de lograr una mayor soltura, dominio y gracia en los movimientos. Estas prácticas son llamadas de "contradicción motriz".



**A**. Siéntese como habitualmente lo hace. Ahora asuma posturas de tal modo que ninguna de ellas coincida con las habituales. Modifique varias veces tales posturas hasta que ninguna de ellas se repita. Un recurso interesante es el de imitar a otras personas. Tome nota de sus dificultades y perfeccione el ejercicio.

**B**. De pie. Camine como habitualmente lo hace. Ahora camine de un modo totalmente desacostumbrado. Utilice el recurso de imitar por ejemplo, a un anciano, un marinero, etc. Estudie las dificultades de sustraerse a sus hábitos de movimiento. Tome nota y perfeccione repitiendo.

**C**. 1. Tome asiento frente a una mesa con los puños cerrados e índices extendidos (estos se apoyan en la mesa).
2. El índice izquierdo sube y baja, verticalmente, golpeando la mesa.
3. El índice derecho se desplaza sobre la mesa de izquierda a derecha y a la inversa.
4. Ambos movimientos se desincronizan. Posteriormente, se aceleran y complican con dobles y triples golpeteos, etc.

**D.** Sentado con las manos sobre las rodillas. Mano izquierda va a la nariz. Simultáneamente, mano derecha a oreja izquierda. Ambas manos vuelven sobre las rodillas. Mano derecha a la nariz, simultáneamente mano izquierda a la oreja derecha, etc. Repita acelerando los movimientos cada vez.

**E.** De pie. Mano derecha apoyada en el vientre. Mano izquierda sobre la cabeza. Mientras desplaza la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj, la mano izquierda sube y baja sobre la cabeza en perfecto sentido vertical. Invierta luego el giro de la mano derecha y continúe como en el momento anterior. Cambie posteriormente el emplazamiento de ambas manos y proceda. Por último, realice el mismo ejercicio, mientras mueve la cabeza de izquierda a derecha y a la inversa.



**F.** Parado sobre un pie. La pierna que queda sin apoyo, describe movimientos circulares, mientras ambos brazos se alzan lateralmente a nivel horizontal de los hombros y luego caen. Posteriormente, se alzan a la misma altura, pero hacia adelante. Se alterna la pierna, etc.

**G.** Efectuando el ejercicio anterior, agregue movimientos circulares de cabeza tratando de mantener el equilibrio. Cuando domine esto, repita, pero cerrando los párpados.

**Tome nota** de las dificultades encontradas en cada ejercicio de esta serie. Repita corrigiendo.

## Serie 6. Parte Intelectual del centro motriz

Esta es una serie que requiere inicialmente mucha atención, mucho "cuidado" en los movimientos. Tiene la interesante cualidad de perfeccionar la armonía y ritmo corporal en los desplazamientos.

**A**. De pie y con un libro sobre la cabeza, camine lentamente manteniendo siempre las posturas correctas trabajadas anteriormente.



**B**. Camine, siéntese, siempre con el libro sobre la cabeza. Párese, dé gracia y velocidad a los movimientos.

**C**. De pie, gire sobre sí mismo. Camine hacia adelante y hacia atrás. Desplácese lateralmente unos pasos a derecha y luego hacia izquierda. Imprima velocidad creciente a sus movimientos. Repita la serie varias veces. Tome nota.

**Importante**: En esta lección, hay tres series con varios ejercicios cada una. Sintetice en su cuaderno las observaciones que correspondan a cada serie y a los ejercicios que le resultaron más difíciles. Tome resoluciones de practicar esos últimos, hasta la próxima lección.

# LECCIÓN 4

4

## Características del trabajo de los centros. Centro emotivo

A lo largo de las lecciones hemos visto algunas características generales de los centros; veamos ahora algunas otras y cuestiones que hacen a la relación de trabajo entre centros.

La velocidad de los centros es decreciente en sentido ascendente. La velocidad también disminuye en relación inversa a la atención. Entendemos por "sentido ascendente" a la secuencia que va desde el vegetativo (más veloz) hasta el intelectual. Esto vale también para las partes de todos los centros que van desde la motriz (más veloz) hasta la intelectual.

En este esquema, la parte más lenta (y también la parte que requiere más atención) es la intelectual del centro intelectual y, la más veloz , la motriz del centro vegetativo.

De acuerdo a lo dicho, cuando se pone atención intelectual a una emoción, ésta debe enlentecerse y cuando se hace lo mismo con un movimiento corporal, debe suceder otro tanto. En la práctica no es tan simple, ya que como veremos más adelante, son los centros "inferiores" los que suelen gobernar a los "superiores" y no a la inversa. En ese sentido, más fácil es modificar emociones por cambios motrices (centro inferior con respecto al emotivo), que hacerlo desde el intelecto. También sucede que las emociones negativas bloquean al centro intelectual en su trabajo y lo dinamizan cuando aquéllas son positivas.

Veamos ejemplos sobre el punto de las velocidades de los centros. Una persona cruza la calle descuidadamente. En eses momento, un automóvil que se desplaza velozmente, frena a pocos centímetros de ella. Inmediatamente, ésta salta hacia un lado mientras registra contracciones musculares más intensas en el lado expuesto al peligro. También registra una tensión en el plexo solar.

Después de esto, experimenta que su corazón se agita y su respiración se altera. Un "frío" recorre su columna vertebral y sus piernas tiemblan (restos de alteración motriz y emotiva por la anterior descarga de adrenalina en sangre).



Recién al final de esa cadena de reacciones, que comienza con el salto hacia el costado (respuesta motriz), sigue con la sensación de miedo (respuesta emotiva), y considera lo que podría haber sucedido en imágenes confusas, apretadas y veloces (respuesta intelectual en su parte motriz).

Se cierra todo el proceso cuando considera qué es lo que debe hacer dada la situación (intelectual desplazándose de la parte motriz a la emotiva e intelectual de dicho centro). Y, con ello, comienza una nueva cadena de reacciones; o bien, se produce una parálisis total del sujeto como si los centros hubieran quedado bloqueados, sin carga.

Si en el momento previo al incidente, el centro sexual (caso particular del vegetativo, como su colector y distribuidor de energía por todos los otros centros), hubiera estado en movilización, ahora habría quedado sin energía (consumo de su carga por sobreactividad de los otros).

Los centros tienen ciclos de carga y descarga que son desiguales, pero que configuran el particular biorritmo de cada persona. Esto se observa diariamente, cuando se reconoce que hay horas más adecuadas que otras para el ejercicio de diferentes actividades. También en plazos más largos puede verse cierta repetición de actividad mayor y menor en todos los otros centros. En ese sentido, se pueden seguir ritmos diarios, mensuales y hasta anuales.

Un centro (y también una parte y una sub-parte) puede trabajar en negativo (succionando energía a otro) o en positivo (dando energía a otro), hasta que finalmente se descarga.

Ningún centro trabaja aislado, sino en estructura con los otros. En tal sentido, al incorrecto trabajo de un centro, corresponderá un mal funcionamiento en los otros, de distinta manera según que el centro considerado trabaje en sobrecarga (desbordando a los más próximos), o en descarga excesiva (succionándolos), o bloqueando el pasaje de energía de los otros.



Los centros superiores sólo pueden actuar sobre los inferiores, por sus partes motrices. Por ejemplo, las ideas abstractas no pueden movilizar al centro emotivo o al motriz. En cambio, las imágenes pueden activar emociones, movimientos corporales y a veces producir modificaciones vegetativas.

Pasemos ahora a trabajar con el centro emotivo.

## Serie 7. Parte motriz del centro emotivo

Trataremos de comprender cómo se liberan pequeñas pasiones por algunos estímulos y luego recurriremos a algunos medios para dominar tales expresiones.

A. Colóquese frente a frente con otro participante. Suavemente él empujará su cara hacia atrás, apoyándole una mano en medio de su rostro. Observe que esa pequeña molestia puede convertirse en indignación si se repite más violentamente el ejercicio. Cuando haya logrado un cierto nivel de desagrado recomience el ejercicio, pero ahora tratando de "desconectar" emotivamente al provocador que tiene adelante.

Explicaremos el ejercicio de desconexión, que luego aplicará durante toda esta serie.

Mire al otro un poco desde arriba, tratando de tensar los músculos que mueven a las orejas desde atrás, hasta lograr que el otro tome características de "objeto". Pruebe ahora nuevamente. Repita el ejercicio A, conectando y experimentando la emoción desagradable conocida. Repita, pero desconecte. Compare ambos estados. Puede acentuarse el efecto de la desconexión, asumiendo una postura corporal correcta y realizando algunas respiraciones completas rápidas. Repita varias veces el ejercicio hasta experimentar algún dominio, ya que puede serle de suma utilidad en la vida cotidiana, frente a situaciones particularmente molestas.



**B**. Pida a los otros partícipes que lo critiquen públicamente (no importa que las apreciaciones sean injustas, ya que se trata de trabajar esas molestias emotivas que movilizan pasiones, a veces descontroladas). Experimentada alguna molestia, desconecte. Repita el ejercicio varias veces.

**C**. Súbase a una silla y cante a los presentes una canción de moda, o bien recite, o bien póngase en una situación en la que experimente sensación de temor o de ridículo frente a su público. Esfuércese por desconectar. Repita varias veces.

**D**. Estreche la mano de algún partícipe y pídale a aquel que trate de hacerlo reír. Desconecte. Repita varias veces.

Se supone que los ejercicios de la presente serie se practican en un medio de relación que excluye todo exceso o grosería. La idea es clara, no se trata de excitar fuertes pasiones sino más bien de trabajar con las molestias emotivas que están a la base de aquellas, manejando gradualmente el interesante sistema de la desconexión.
Trabaje la desconexión en la vida diaria hasta la próxima lección, tomando nota en el cuaderno sobre las dificultades encontradas.

## Serie 8. Parte emotiva del centro emotivo

Trabajaremos ahora tratando de modificar los hábitos emotivos, mediante prácticas de "contradicción emotiva".

A. Ya conocemos la relación entre estado de ánimo y postura corporal. Trabaje, entonces, asumiendo una postura de tristeza total y diga las cosas lo más alegres que conciba. Mantenga esas actitudes y procure sentir alegría. Ahora proceda a la inversa. Repita e introduzca variantes. Tome nota.



B. Siéntese. Coloque ante su vista un objeto que le sea indiferente. Imagínelo relacionado con algo trágico hasta que experimente algunos sentimientos negativos. Luego, velozmente, imagine al objeto relacionado con algo cómico. Observe si es capaz de producir sucesivamente ambos estados de ánimo. De no ser posible, ayúdese asumiendo las posturas corporales que están relacionadas con ellos. Recuerde que existe una inercia de algunos minutos, hasta que la actitud moviliza la emoción correspondiente. Repita varias veces, hasta que pueda cambiar con fluidez de la óptica trágica a la cómica, con respecto al mismo objeto. Tome nota.

C. Recuerde alguna situación de su vida caracterizada por un fuerte sentimiento negativo. Haga el esfuerzo de seguirla recordando, pero aplicándole la óptica cómica. Refuerce el trabajo con una correcta posición y una respiración completa. Repita varias veces. En todos los casos, debe procurar experimentar las mismas emociones negativas que esas escenas han evocado en otros momentos. Recién cuando logre ese estado, debe cambiar la óptica y trabajarlo hasta que las emociones negativas pierdan carga. Recuerde: en el momento del cambio de óptica, asuma una posición correcta y respire bien. Repita varias veces, hasta comprobar que puede llegar a controlar esos estados. Tome nota.

Trabaje a solas algunos sentimientos negativos que le sean molestos por estar relacionados con personas, lugares, situaciones, etc. Propóngase realizar ese ejercicio aunque fuera una vez por día hasta la próxima lección.

## Serie 9. Parte intelectual del centro emotivo



Estos ejercicios movilizan la parte "intuitiva" del centro emotivo, cosa que no es, por supuesto, tan sencilla. De todas maneras y alternándose con los otros partícipes, realice:

A. Trate de comprender alguna parte de la vida (de la que no debe tener ningún dato previo) de algún partícipe. Descríbasela al interesado y pídale luego el grado de proximidad de su relato con la situación real. Repita la experiencia con otros momentos de la vida, o bien con referencia a situaciones que la otra persona le sugiera. Repita el ejercicio con otras personas. Si todos los presentes hacen este ejercicio, podrá comprobarse distinta capacidad intuitiva en cada uno. Se tendrá entonces, por comparación, una idea de la propia aptitud en ese campo. Tome nota luego de ejercitarse y compararse con otros.

B. Trate de captar qué cosas representan los otros partícipes, sin que ellos le digan de qué se trata en cada ocasión. Podrán representar animales, objetos, personajes, o bien situaciones, pero sin palabra alguna. Cada vez que alguien haga de "actor", el resto tratará de acertar. Verá en este ejercicio, nuevamente, qué capacidad intuitiva desigual (o qué ejercicio intuitivo desigual) hay entre las distintas personas. Esto también le servirá para compararse y tener idea de su medida aproximada. Repita los ejercicios y tome nota.

**Importante**: En esta lección hay tres series de ejercicios. Interesa especialmente ir ganando dominio de la técnica de desconexión. De todas maneras, sintetice los resultados de las tres series y estudie cuáles son sus mayores dificultades. Propóngase trabajar la desconexión y la óptica con respecto a emociones negativas, por lo menos hasta la próxima lección.

# LECCIÓN 5

## Centro intelectual



### Serie 10. Parte motriz del centro intelectual

A. Coloque un objeto delante de usted. Obsérvelo detenidamente en todos sus detalles, tratando de memorizar perfectamente. Cierre los párpados. Trate de evocarlo con la mayor fidelidad posible. Abra ahora los ojos y compare la imagen recordada con la percepción del objeto que tiene delante. Corrija errores. Cierre nuevamente los párpados. Trate de recordar fielmente el objeto. Ahora compruebe si la imagen tiene suficiente fuerza ("brillo"), si se mantiene fija o aparece y desaparece y, por último, si es siempre la misma o aparecen otras imágenes en reemplazo de la propuesta. Repita varias veces el ejercicio y tome nota de los defectos en la conformación de sus imágenes.

Dado el caso de que no aparezcan imágenes visuales en su representación, comprenda que es por falta de ejercicio. También, en casos extremos, esto puede deberse a algún bloqueo producido por algún acontecimiento grave ocurrido en su vida. Esta suerte de "ceguera" de imágenes, puede corregirse por la práctica sostenida de este mismo ejercicio. Si presta atención a sus sueños verá que en ellos han aparecido imágenes visuales en más de una oportunidad, por tanto, está en condiciones de poder trabajar con ellas. Repetimos

que con la ejercitación, estos defectos se corrigen. La ausencia de imágenes visuales coincide a veces, con la sensación de "falta de conexión con el mundo". Importa pues, el dominio de esta práctica. De todas maneras, hoy se reconoce el predominio de un sistema de imágenes sobre otro en distintas personas. Así, hay quienes son fuertemente auditivos o táctiles o kinestésicos y su "ceguera" de imágenes visuales no les comporta problema cotidiano alguno

**B.** Coloque dos objetos delante suyo. Trabájelos del modo indicado en el ejercicio anterior. Posteriormente, " borre" uno y deje sólo al otro en su representación. Proceda a la inversa. Borre ambos y manténgase brevemente en una especie de "mente vacía". Retome las representaciones e introduzca variantes. Tome nota.



## Serie 11. Parte emotiva del centro intelectual

Efectuaremos algunas prácticas en las que pueda verse el estado de nuestro interés o adhesión intelectual. Hay personas a las que les cuesta interesarse por temas intelectuales; hay otras, en cambio, que no pueden desadherirse, "despegarse" de ellos. Por último, hay quienes quedan fijados a ciertos temas de modo obsesivo.

**A.** Tome un libro. Lea en silencio tratando de comprender al máximo. Ahora lea sin captar el significado, es decir, como si paseara simplemente la vista por los renglones. Efectúelo nuevamente, pero con la ayuda de otro partícipe. Este, cada cierto tiempo, dará una palmada. Entonces, se conectará el significado de la lectura. A otra palmada, se responderá leyendo desconectadamente. Repita y tome nota.

**B**. Efectúe la siguiente práctica de "contradicción intelectual". Dos colaboradores se sentarán a sus lados con sendos libros que tratarán temas completamente diferentes. Comenzarán a leer en voz alta simultáneamente. En esa situación, trate de comprender la lectura que menos le interesa, desconectando la más interesante. Luego proceda a la inversa. Recomience, etc. Todo ello podrá hacerlo con mejores resultados, si un tercer colaborador da palmadas cada tanto marcando de ese modo, el cambio de actitud o de interés por una lectura u otra. Repita varias veces. Tome nota.

**C**. Del mismo modo que en el ejercicio anterior, sólo que ahora tratará de entender los dos textos simultáneamente. Terminado un período de lectura simultánea, trate de comentar en voz alta todo lo que recuerde. Comprobará que su atención se dirigió mecánicamente hacia el tema de mayor interés. Practique nuevamente hasta lograr cierta simultaneidad en la atención sobre las dos lecturas, o por lo menos, cierta alternancia que le permita luego reconstruir los dos textos sin mayor predominio de uno sobre el otro. Repita varias veces y tome nota.



## Serie 12. Parte intelectual del centro intelectual

Pondremos ahora en marcha la parte del centro encargada de las abstracciones intelectuales y de los mecanismos lógicos. La mejor forma de hacerlo es enfrentando dificultades aparentemente insolubles. Ello nos permitirá comprender nuestro orden y ajuste en el razonar.

**A**. Considere esta aporía clásica: "Una flecha que ha sido disparada en un momento dado está donde está o está donde no está. Lo segundo es imposible, luego la flecha está donde está... Por lo

tanto no se mueve". Comente en voz alta a los partícipes cual es su razonamiento. Deje que los otros hagan lo mismo. No se preocupe tanto de la solución sino del orden y precisión de los juicios y razonamientos. Tome nota.

**B**. Considere esta paradoja de la lógica moderna "En un lado de una tarjeta hay una proposición que dice: 'la proposición del otro lado es verdadera'. Al dar vuelta la tarjeta se lee: 'La proposición del otro lado, es falsa'." Tenga en cuenta estas preguntas y responda a ellas: ¿Puede ambas proposiciones ser falsas? ¿Pueden ser verdaderas? ¿Es que una es falsa y la otra verdadera? ¿Es que toda la paradoja es falsa? ¿Es que toda la paradoja es verdadera? No importa la solución. Discuta en voz alta. Permita que cada partícipe haga lo mismo. Observe la precisión y orden de los juicios y razonamientos. Tome nota.



**Importante**: En esta lección hay tres series de ejercicios. Es de interés que perfeccione sobre todo su sistema de imágenes, de manera que si allí hubiera encontrado dificultades, deberá esmerarse en superarlas a fuerza de repetir los ejercicios propuestos en la serie 10.

# LECCIÓN 6

## Perfeccionamiento atencional



Una buena disposición para el aprendizaje, una buena memoria, un aumento de la permanencia en los propósitos y, en suma, el crecimiento de la capacidad de cambio, dependen de la atención.

La serie de ejercicios que damos a continuación es de suma importancia. Se basa en el trabajo de la atención utilizando tareas motrices "pretextos", es decir, tareas que no tienen importancia en sí mismas, sino en tanto permiten el ejercicio de la atención.

Generalmente, las tareas "pretexto" no tienen utilidad en sí mismas. Provocan fatiga corporal y molestia emotiva, por cuanto repetir operaciones materiales de las que no se obtiene ningún beneficio a la vista, es ciertamente desalentador. Sin embargo, estas prácticas tienen mucho sentido si se las trabaja a fin de perfeccionar la atención. Esta facultad irá perfeccionándose a medida que se sobreponga a la fatiga motriz y a la molestia emotiva.

Demos un ejemplo. Si una persona abre un pozo profundo y posteriormente lo tapa, realiza un trabajo materialmente inútil. Conociendo el ejercicio, esa persona no pondrá mucho interés en la perfecta ejecución de esa tarea. Sin embargo, el deporte desinteresado y la gimnasia trabajan aproximadamente de ese modo, aún cuando hay otros incentivos de por medio: competencia, beneficio físico, etc.

En los trabajos "pretexto" no hay beneficio físico a la vista, ni existe el incentivo de la competencia. Visto desde afuera, alguien que efectúa esas operaciones muestra un comportamiento absurdo. No así quien realiza un deporte o cualquier tipo de gimnasia.

## Serie 13. Atención simple

Tome diversos y numerosos objetos de la habitación y llévelos a un solo punto apilándolos u ordenándolos del modo más perfecto posible. Una vez hecho esto, devuélvalos exactamente a su punto de origen. Repita esta operación muchas veces. Observe cómo la repetición y la fatiga van desmejorando su propósito y cómo va desatendiendo, a medida que pasa el tiempo, a las ejecuciones de movimientos perfectos.

Ese es el esquema de un ejercicio "pretexto". Podríamos utilizar otro como el mencionado anteriormente (el del pozo). Por cierto que si se cuenta con una buena batería de tales recursos, el trabajo se hará más interesante. También puede contribuir a esto el ambiente al aire libre en el que pueden efectuarse numerosas prácticas.



Tomando por base cualquier trabajo pretexto, pasemos al ejercicio específico de la atención simple.

Se efectuará el trabajo "pretexto" respetando al máximo las correctas posiciones corporales aprendidas anteriormente, al tiempo que la atención está dedicada exclusivamente al trabajo que se efectúa. Para que la atención esté siempre requerida, se evitarán los movimientos rítmicos o monótonos que llevarían a pensar en otras cosas. Se comprende que serruchar, por ejemplo, es un ejercicio monótono, inadecuado como trabajo pretexto.

## Serie 14. División atencional

Efectúe diversos trabajos pretexto, siempre en perfecta actitud corporal, pero atendiendo simultáneamente a la sensación de la pierna derecha y a lo que está haciendo. Repita, pero con la pierna izquierda. Nuevamente, pero con la mano derecha. Por último, con la mano izquierda. En todos los casos, con el mismo trabajo pretexto.

## Serie 15. Atención dirigida

En perfecta actitud corporal, efectúe varias veces el mismo trabajo "pretexto" tratando cada vez de poner más atención en sus movimientos. De este modo a la mayor fatiga y consecuente disminución de la facultad atencional, se las enfrentará con una mayor dirección de la atención. Por supuesto que estamos hablando de esfuerzos razonables y no de sobreesfuerzos que llevan a un sufrimiento totalmente negativo. En estas cosas, el sufrimiento no es formador sino deformante. Repita varias veces el ejercicio, dirigiendo crecientemente su atención. Cuando la mecánica atencional no responda adecuadamente, descanse plácidamente. Luego, retome de nuevo.

**Importante**: Trate en la vida diaria de poner atención creciente a su trabajo cotidiano. En tal sentido, también las ocupaciones cotidianas pueden convertirse en interesantes trabajos pretexto, útiles para el desarrollo de la atención.

# REVISIÓN

1. Estudie todas las notas tomadas lección por lección. Observe si se repiten las dificultades en las mismas partes de distintos centros, por ejemplo, en las emotivas.

2. Haga un cuadro con los cuatro centros estudiados, en donde cada uno aparezca dividido en sus tres partes. Sintetice en cada espacio en blanco sus observaciones.

3. Teniendo en cuenta el cuadro, saque conclusiones sobre sus dificultades.

4. Tenga en cuenta ahora el defecto mayor descubierto a lo largo de todas las lecciones y propóngase trabajarlo hasta que quede superado. Fíjese plazos y organice un cierto horario para practicar por su cuenta, sobre la base de los mismos ejercicios que utilizara como test.

# PRÁCTICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

# PRÁCTICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

## Introducción

Con el autoconocimiento vamos a estudiar nuestros aspectos negativos y, también, vamos a descubrir cualidades que deben ser fortalecidas. Lo uno y lo otro no suele estar muy claro para la mayoría de las personas, por cuanto estas no han contado con un buen sistema de estudio sobre ellas mismas.

El autoconocimiento es un instrumento de primera importancia ya que impulsa en el sentido del cambio positivo y consciente. Desde luego que también acompañan a estos trabajos no pocas decepciones, al ponerse de relieve muchas fallas consideradas, hasta ese momento, como notables méritos.

No se debe creer que, para conocerse, uno tenga que sentarse a meditar. Para conocerse, es necesario estudiarse a sí mismo con referencia a situaciones, en lo posible, de la vida cotidiana. Por ello, es bueno considerar qué cosas le han sucedido a uno en el pasado; en qué situación actual vive y qué desea lograr en el futuro. Son muchas las personas que no podrían responder seriamente si se les preguntara por estos tres temas: no saben bien qué cosas han influido decisivamente en sus vidas, no comprenden en qué situación viven, ni tienen en claro qué desean lograr en el futuro.

Nos ocuparemos de todas estas cuestiones, siguiendo un original método en el cual la parte más importante queda a cargo del estudiante. De la completa realización de los ejercicios que proponemos dependerá su progreso.

## Recomendaciones

1. El autoconocimiento está concebido para que no se pase de una lección a la siguiente, hasta que aquélla no esté perfectamente comprendida y dominada.

2. Dominar cada lección, significa realizar pulcramente los ejercicios propuestos y sacar consecuencias de lo ejecutado.

3. Estas consecuencias deben ser elaboradas en un cuaderno o libro de notas, consignando cada ejercicio, cada descubrimiento realizado y cada propósito que se determine para modificar los aspectos que se consideren negativos.

4. En el cuaderno de notas, se llevará el autoexamen lección por lección, y ello permitirá tener la secuencia del progreso que se realiza. Por otra parte, los resultados de una lección, luego se trabajan en cotejo con los de otra y por último, a los efectos de la revisión final, se trabaja combinando diversos resultados particulares.

5. Es conveniente trabajar con otras personas, ya que son muchos los ejercicios que requieren el punto de vista de otros partícipes.

# LECCIÓN 1

## Análisis de situación. Tensiones y climas

Pregúntese: "¿En qué situación vivo?" Hágalo, pero ordenadamente. Describa con claridad su situación en función de: edad, sexo, trabajo, hogar, salud y amistades. En todos esos casos, aclare las tensiones más desagradables que sufre.

Considere ahora en qué "climas" mentales vive. Entienda por "climas", las sensaciones más globales y, a veces, más irracionales que sufre: clima de desamparo, de violencia, soledad, injusticia, opresión, inseguridad, etc.

Avance un paso más. Si ha descripto con claridad, su situación actual en función de edad, sexo, trabajo, etc. y ha descubierto en cada caso, las tensiones que operan, haga otro tanto con los climas.

Discuta todo lo anterior con los otros partícipes y dispóngase a realizar el siguiente ejercicio:

### Ejercicio 1

Abra varios renglones en su cuaderno, consignando sucesivamente, las situaciones vitales y al lado de cada una de ellas, haga consideraciones muy breves y precisas. Una vez completado el cuadro, sintetice.

Damos a continuación un ejemplo totalmente arbitrario.

| Edad | 50 años. Irritación al comprender la pérdida gradual de energía. Temor de perder el actual trabajo. Desolación frente al futuro. Reconciliación por la experiencia ganada. Frustración por haber desaprovechado numerosas oportunidades, etc. |
|---|---|
| Sexo | Femenino. Comprensión desapasionada del matrimonio. Tensión por lograr que los hijos hagan lo que no pude hacer. Clima de necesidad de apoyo indefinido, tal vez en mi marido, etc. |
| Trabajo | Bien remunerado. Temor a ser desplazada por los subalternos. Violencia por la falta de consideración a mis méritos. Clima indefinido de "paredes que se cierran", etc. |
| Hogar | Casa sin intimidad por las amistades de mis hijos y marido. Necesidad de vivir más alejada del centro urbano. Clima de asfixia que se justifica por el problema del *smog*. Horror a la contaminación y a la suciedad, etc. |
| Salud | Soy la más fuerte de la familia, eso me crea tensión por tener mayores responsabilidades con el conjunto. Inconcebible sentimiento de culpa por la fragilidad de los demás. Temor a una enfermedad fatal y difuso sentimiento del apoyo que recibiría en caso de enfermedad. Ambivalencia, etc. |
| Amistades | Pocas, salvo las de los otros miembros de la familia que encuentro criticables. Reuniones formales con miembros de la empresa. Participación fría con algunos conocidos en ciertos servicios religiosos (matrimonios y defunciones). Rechazo por las reuniones de cumpleaños o año nuevo. Clima de nostalgia por las amistades perdidas de mi juventud, etc. |
| Síntesis | Irritación conmigo misma por no haber hecho otro tipo de vida. Tensiones por falta de reconocimiento hacia mi persona. Climas de temor al futuro, soledad, encierro. Desesperación y confusión de sentimientos frente a una enfermedad fatal. Conformidad por la experiencia ganada y por algunos logros. Quisiera superar el resentimiento hacia muchas cosas y personas del pasado. También necesito disipar el temor al futuro que es cada día mayor, etc. |

Realizado el ejercicio, con sus anotaciones reales, saque consecuencias de tal situación y formule propósitos útiles. Observe que no es luchando contra los factores negativos, sino ampliando los positivos que descubre la mejor forma de hacer evolucionar su situación.

# LECCIÓN 2



## Autobiografía

Si ha comprendido y practicado la lección No. 1, no tendrá dificultad en reconocer que muchos aspectos de su situación actual están determinados por su vida pasada. Es decir, que su historia personal no es cosa de poca importancia. Su pasado influye actualmente, en primer lugar porque la situación de hoy está armada de este modo gracias a lo que se ha venido realizando. En segundo lugar, porque su pasado actúa no solamente en los hechos sino también en su memoria.

Muchas cosas pasadas quedan actuando como recuerdos, y así, numerosos temores, inseguridades, etc., son resultado de experiencias pasadas desagradables que siguen operando influyendo en el momento actual.

Casi toda la gente va superando etapas de su vida, pero también hay situaciones y anécdotas (muchas de ellas sumamente dolorosas) que esas personas no han comprendido totalmente. Han preferido no volver sobre su pasado.

Sabemos que si no se reconsideran las experiencias pasadas que no lograron integrarse, quedan presionando acompañadas de climas perturbadores.

No es agradable recordar ciertos accidentes o situaciones biográficas tristes, pero se debe comprender que hay que trabajar esos recuerdos tratando de integrarlos al conjunto de la vida. En la conciencia no puede haber "islas", sino que todo debe estar razonablemente

comunicado entre sí. De este modo, le proponemos que conecte los elementos que recuerde de su pasado (aún los más desagradables), para que esas "islas" sean también exploradas y se incorporen al terreno de la experiencia útil.

El estudio autobiográfico toma algún tiempo. A medida que lo desarrolle comprobará que uno tras otro surgen recuerdos ya dados por perdidos hace mucho tiempo. También quedarán algunos vacíos que será necesario llenar con la ayuda de familiares o amigos que pudieran recordar los acontecimientos buscados.



Realice su trabajo en base al esquema siguiente:

## Ejercicio 2

A. Escriba en su cuaderno un extenso relato de su vida.

B. Ordene posteriormente la secuencia biográfica en columna y año tras año.

C. Coloque luego, al lado del dato biográfico, los tres elementos siguientes que alcance a recordar: 1. Accidentes. Son hechos inevitables como enfermedades y circunstancias involuntarias que han tenido importancia o han operado cambios en la vida. También se debe considerar accidentes a los factores que hicieron desviar proyectos de alguna importancia. 2. Repeticiones. Son situaciones similares que a lo largo de la biografía aparecen más de una vez. Estas se obtienen, lógicamente, al comparar distintos años entre sí. 3. Cambios de etapa. Se producen al pasar por ejemplo de la niñez a la juventud; o de la juventud a la madurez. Suelen ser modificaciones en el estilo de vida llevado hasta ese momento. A veces, también se producen alteraciones radicales en los intereses vitales. Cada persona puede reconocer verdaderos "cambios

de rumbo" en ciertos momentos de su vida. Esos cambios pueden ser abruptos o graduales y eso es lo que se pesquisa en el presente punto.

D. Realice, por último, la síntesis biográfica tratando de resumir y extraer lo más significativo de todo el material.



Daremos un pequeño ejemplo de lo explicado. Sobre la base de un amplio relato de la propia vida (y cuanto más extenso mejor), puede organizarse un cuadro de este tipo:

| AÑO | EDAD | ACONTECIMIENTOS |
|---|---|---|
| 1950 | 1 | Nacimiento en X. No hay recuerdos. |
| 1951 | 2 | Cambio de casa. Muerte hermano mayor. Accidente cabeza. |
| 1952 | 3 | Caída por escaleras. Nace hermana. Padre viaja. Repetición. |
| 1953 | 4 | Huida, confusión, no hay recuerdos. |
| 1954 | 5 | El hombre bajo del árbol. El incendio. Mi madre llora. "Mi ropa no está" (?). El tren llegó. Cambio de etapa. |

Puesta la biografía en cuadro hasta el momento actual, habrá que extraer los accidentes, repeticiones y cambios de etapa que se han ido consignando.

Ahora se está en condiciones de hacer un relato muy sintético, considerando únicamente lo más determinante y los factores accidentales, repeticiones y cambios de etapa.

Debe trabajarse la síntesis varias veces, hasta obtener una estructura coherente que permita comprender cómo se ha formado la situación actual y cómo se desarrollaría un posible futuro, de seguir en marcha tendencias que tienen su origen en el pasado.

# LECCIÓN 3

## 3 Roles

No comience esta lección si no ha completado sus estudios biográficos.

Revisaremos ahora, los "papeles" (roles) que debe uno representar en distintas circunstancias de la vida diaria.

Esos "papeles" son importantes porque permiten ahorrar energía (ya que son sistemas de comportamiento codificados) y facilitan la adaptación al medio social. A veces estos roles están mal configurados, o bien no se cuenta con roles adecuados para circunstancias nuevas. Por último, puede haber confusión de roles cuando se asume el comportamiento propio de una situación, en otra que no corresponde.

La gente muy joven cuenta con pocos roles y, en cambio, las personas de más edad poseen un buen repertorio de ellos, pero muchos pueden estar mal configurados o confundidos en las distintas situaciones. En todo caso, la corrección de roles exige un trabajo muy sostenido ya que ese comportamiento ha echado fuertes raíces a lo largo del tiempo.

Cuando complete el estudio de sus roles, será conveniente que los revise cuidadosamente y establezca las relaciones que le permitan ganar en comprensión acerca de su situación y de su comportamiento como respuesta a ella. Recuerde que el rol del profesor que, por ejemplo, cumple una persona, no nos dice demasiado a menos que se explique de qué manera se realiza ese cumplimiento. Es decir,

puedo ser un buen o mal profesor; puedo tener un comportamiento despótico o amable; puedo ser persuasivo, exigente o complaciente; etc.

Sucede, por último, que no obstante los distintos roles que cumplo en la vida diaria, todos ellos pueden ser reducidos a una cierta actitud básica que explica en gran medida por qué algunos de ellos están mal conformados, o por qué otros están confundidos, o por qué algunos otros me son tan difíciles de dominar. Este punto de la actitud básica debe ser determinado al final de este trabajo y como su síntesis.



## Ejercicio 3

Damos el ejercicio a modo de ejemplo para que el estudiante lo llene con sus propios datos posteriormente.

| | |
|---|---|
| **Trabajo** | Rol de jefe enérgico, etc. Rol de subordinado llevado con cautela, etc. |
| **Hogar** | Rol de padre severo parecido al de jefe en el trabajo, etc. |
| **Amistades** | Rol de jefe con las amistades de menor "estatus". Rol de consejero, con las de mayor "estatus", etc. |
| **Sexo opuesto** | Rol de joven despreocupado, etc. |
| **Situaciones nuevas** | Rol de observador silencioso y crítico mordaz, etc. |
| **Situaciones difíciles** | Rol de acompañante, nunca de jefe, etc. |
| **Actitud básica** | De seguridad mal compensada. Temor al cuestionamiento. Desplazamiento del cuestionamiento esgrimiendo actitudes seductoras. |

Debe extraerse la actitud básica de las coincidencias en la forma de jugar los roles. Habrá también que explicar en qué casos aparecen los roles mal configurados, confundidos y otros para los que no se cuenta con respuesta. Por último, será necesario comparar este trabajo con el ejercicio 1.

No deje de anotar en su cuaderno todas las observaciones.

# LECCIÓN 4



## Círculos de prestigio

La determinación de los prestigios tiene importancia porque explica qué tipo de valoraciones hace cada persona de las situaciones en que vive y qué ubicación trata de lograr en ese sistema de valoraciones. Si, por ejemplo, el valor más destacado para alguien fuera el del "saber" y el de menor importancia el de la "amistad", podría realizar una escala de prestigios en la cual los dos valores mencionados estarían en los extremos y otros se ordenarían gradualmente entre ellos.

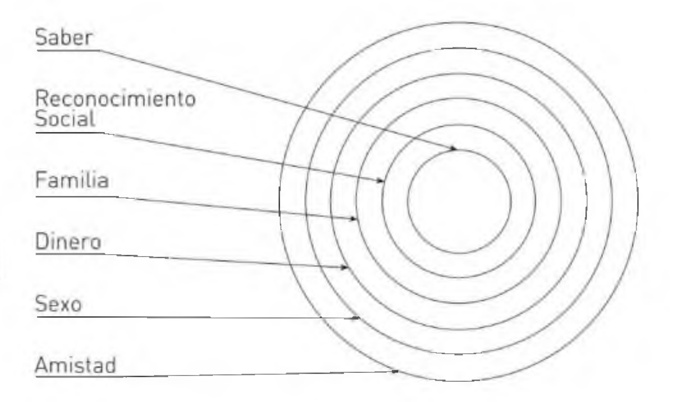
### Ejercicio 4

Realice su escala en círculos concéntricos. En el menor (que es el más importante), coloque el prestigio de más valor y en el mayor el de mínimo interés.

Estos valores que hemos puesto en el ejemplo, serán modificados de acuerdo con sus apreciaciones. Cuando tenga alguna duda en la elección entre dos prestigios, imagine cuál le causaría mayor problema en caso de fallar: ése será entonces, el más importante.

Le recomendamos que realice este ejercicio varias veces, cambiando el orden de los prestigios (o bien colocando otros nuevos), hasta que tenga la sensación de un correcto armado.






Una vez concluido el ejercicio, cotéjelo con su análisis de situación (ejercicio 1) y con el estudio de roles (ejercicio 3). En ese momento comenzarán a surgir relaciones en las que cosas tan aparentemente distintas cobrarán unidad, explicando mucho de su conducta y de sus contradicciones actuales; pero también dándole una nueva perspectiva para robustecer sus aspectos positivos.

Trate de discutir las relaciones establecidas con otros partícipes.

# LECCIÓN 5

## Imagen de sí



Una cosa es la imagen o impresión que uno desea causar en otros (y eso en buena medida aparece en la forma en que se interpretan los roles) y otra cosa es la impresión, la imagen de sí mismo que uno tiene. Es como preguntarse: "¿Qué pienso yo acerca de mi persona?" Recuerde: no es lo mismo preguntarse eso que preguntarse por la impresión que se quiere causar a otros.

La mejor forma de comprender la imagen de sí consiste en proceder por descarte, por eliminación. Cuando elimine, en este estudio, alguna facultad o posesión y comprenda qué problema le traería tal cosa, podrá comprobar que la imagen de sí mismo tiene fuertes cargas compensatorias que trabajan así para darle una cierta seguridad en la vida. La imagen de sí es de utilidad para autoafirmarse, pero debe comprenderse que su raíz, a veces, descansa en carencias o defectos compensados.

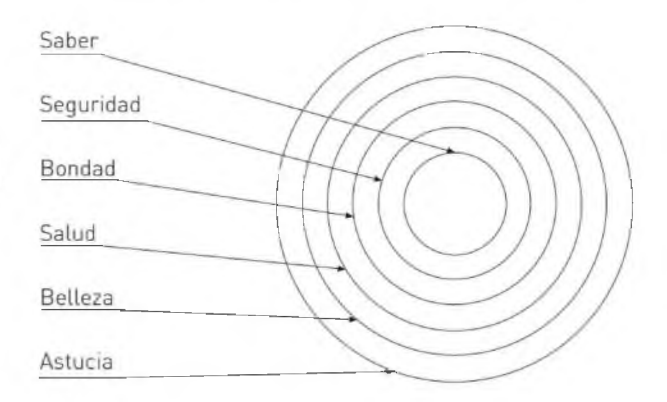
### Ejercicio 5

Pregúntese: "¿Qué sería para mí la pérdida mayor en cuanto a facultades se refiere?" y luego dígase: "acaso la inteligencia, o el saber, o la belleza, o la salud, o la bondad, o la sensibilidad..., etc".

Conociendo el sistema de trabajo organice una escala en círculos concéntricos como en la lección anterior, emplazando en el círculo menor la facultad más importante y luego, gradualmente, las de menor relevancia.

Por cierto que habrá que modificar parcial o totalmente las facultades que figuran en el ejemplo que damos a continuación.






Una vez realizado el ejercicio, pregúntese si verdaderamente trata de perfeccionar esas facultades que tanto aprecia. De acuerdo a sus respuestas tendrá una interesante medida de su conformidad o satisfacción con la imagen de sí.

Coteje este ejercicio con el 4 y trate de establecer correspondencias entre la imagen de sí y sus círculos de prestigio. Haga relaciones, vea cómo compensa sus deficiencias y trate de discutir todo esto con las personas que están en el mismo trabajo.

Cuando haya terminado la tarea, plasme en su cuaderno resoluciones o sugerencias a cumplir, para corregir o mejorar la imagen de sí.

# LECCIÓN 6

## Ensueño y núcleo de ensueño



Seguramente habrá notado que hay momentos en la vida diaria en los que uno parece soñar despierto. Cuando se tiene hambre a veces se "sueña" despierto con determinados alimentos. Esto es válido casi siempre que se presentan necesidades o deseos y median algunas otras circunstancias que comentaremos más adelante. A esos sueños despiertos le llamamos "ensueños". En general, los ensueños sirven para compensar carencias o resolver dificultades imaginariamente. Con ellos, se produce una momentánea disminución de tensiones molestas.

Ahora bien, cuando se trata de dificultades momentáneas (como en el caso del hambre y el ensueño de los alimentos), decimos que actúan ensueños compensatorios secundarios, situacionales. Pero si el caso del hambre fuera para alguien algo continuo, o bien la situación económica pusiera a esa persona frente a la amenaza del hambre cotidianamente, tales ensueños de alimentos pasarían a ser primarios.

En nuestros estudios, importan los ensueños primarios, ya que ellos tienden a dirigir muchas de nuestras actividades, al tiempo que contribuyen a las descargas de tensiones permanentes.

Las mejores formas de rastreo de los ensueños primarios consisten en atender a esas imágenes, esas divagaciones que se forman cuando uno está por dormir o al despertar, es decir en el nivel de conciencia de "semisueño". Pero también aparecen estas imágenes

y son de fácil rastreo en el nivel de "vigilia" (de despierto), cuando se experimenta fatiga. El rastreo de los ensueños primarios en el nivel de conciencia de sueño, es más difícil porque allí las imágenes que surgen como "sueños" a veces son los mismos ensueños primarios y a veces son ensueños secundarios de situación (compensaciones de sed, hambre, calor, malas posiciones del cuerpo, etc.).

Hay otras formas de efectuar estos rastreos y son las que vamos a proponer inmediatamente como ejercicios.

## Ejercicio 6

Tome nota de las imágenes o los ensueños que se repiten a menudo en semisueño, o en vigilia cuando se encuentra fatigado.

## Ejercicio 7

Coloque a un metro de distancia una bujía encendida. Procure que la habitación quede iluminada solo por esa fuente de luz. Haga descansar la vista en la llama de la bujía por unos diez minutos. Tome nota de las imágenes y luego escriba una corta historia sobre la base de esas imágenes que pueden, o no, tener conexión entre ellas.

## Ejercicio 8

Funda un trozo de plomo y, en ese estado, láncelo rápidamente en agua fría. El plomo mostrará inmediatamente, formas caprichosas. Coloque el objeto en una mesa a unos cincuenta centímetros de distancia. Pasee la vista, sin forzamientos, hasta encontrar "figuras", acerca de las cuales escribirá un relato como si se tratara de un cuento.

## Ejercicio 9

Coloque pequeños trozos de algodón sobre un género negro de unos veinte centímetros de lado. Pasee la mirada hasta descubrir "figuras". Haga el relato escrito... cuente la historia que todo ello le sugiere.

Realizados los cuatro ejercicios, tenga en cuenta qué imágenes se repiten. Las imágenes repetidas serán los ensueños primarios permanentes. Si no ha obtenido repeticiones debe insistir en los ejercicios hasta que estas aparezcan.

Los ensueños primarios que haya logrado determinar, deben ser estudiados en relación a la situación actual que se está viviendo. En ese sentido, habrá que preguntarse qué es lo que están compensando esos ensueños descubiertos en el rastreo.

Compare, posteriormente, los relatos (no ya las imágenes repetidas). Estos podrán ser diferentes pero delatarán un clima mental común. Este clima común, que seguramente coincidirá con el clima mental en que se vive habitualmente, develará el núcleo de ensueño.

La determinación del núcleo de ensueño es de gran importancia ya que es ese núcleo, el que refleja el problema básico en que se vive.

El núcleo de ensueño es un clima mental básico que hace surgir ensueños primarios compensatorios (como imágenes que descargan las mayores tensiones internas y, al mismo tiempo, esas imágenes orientan conductas hacia el mundo).

El núcleo de ensueño puede determinar las actividades básicas de una persona durante largo tiempo, a través de las imágenes (ensueños primarios) que surgen para compensarlo. Inversamente, cuando por cambio de etapa vital (infancia, juventud, etc.), o por accidente, o por modificación abrupta de situación, se altera el núcleo de ensueño, también lo hacen los ensueños primarios compensatorios y con ello cambia la dirección de las actividades del ser humano.

Hay personas cuyo núcleo (cuyo clima mental básico) ha quedado fijado a una etapa muy primaria de su vida. En ellas observamos esos

rasgos propios de otra época que no es la que le toca vivir. Por el contrario, cuando en poco tiempo vemos un gran cambio en una persona, una actitud casi opuesta a la que conocíamos de ella, podemos inferir que ha desaparecido un núcleo y ha surgido otro diferente en su reemplazo. Ha cambiado, consecuentemente, el sistema de ensueños primarios y, por tanto, su conducta y enfoque de la realidad.

El correcto estudio de esta lección y el trabajo con los ejercicios que en ella se proponen, son de fundamental importancia. Muchos descubrimientos hechos aquí permitirán estructurar de un modo coherente las conclusiones obtenidas en las lecciones anteriores.

Conviene ahora volver la atención sobre la biografía y tratar de determinar en qué momentos de la vida se produjeron cambios de núcleos que necesariamente se tradujeron como cambios de etapa profundos.

# REVISIÓN

Organice la siguiente ficha:

**FICHA DE AUTOCONOCIMIENTO**

| | |
|---|---|
| **Situación actual** | (Síntesis) |
| **Roles** | (Actitud básica) |
| **Círculos de prestigio** | (Compensaciones) |
| **Imagen de sí** | (Compensaciones) |
| **Ensueños primarios** | (Compensaciones) |
| **Núcleo de ensueño** | (Compensación básica) |
| **Biografía** | (Accidentes) |
| **Biografía** | (Repeticiones) |
| **Biografía** | (Cambios de etapa) |
| **Biografía y núcleo** | (Relaciones) |

Conviene que las consideraciones escritas en la ficha sean precisas y escuetas.

Con la ficha convenientemente completada, tome cada uno de los puntos y cotéjelo con los otros nueve restantes. Anote en su cuaderno los resultados.

Ahora está en condiciones de intentar alguna modificación referida a tendencias y proyectos futuros. Para comprender sintéticamente esto, organizaremos una segunda ficha que habremos de trabajar siempre en relación con la anterior.

**FICHA DE PROYECTOS**

| | |
|---|---|
| Proyectos vitales a corto plazo | |
| Proyectos vitales a mediano plazo | |
| Proyectos vitales a largo plazo | |
| Motivos de los proyectos | (relación con ficha anterior) |
| Posibles desvíos de proyectos | (sobre la base de la ficha anterior) |
| Correcciones o ajustes necesarios de proyectos | |
| Observaciones | |

Al comprender los ensueños y los proyectos como insuficiencias compensadas, muchas personas sufren algunas decepciones consigo mismas. El autoconocimiento propone acercarse a los factores negativos, pero sobre todo trata de reforzar cualidades interesantes

que pueden estar "asfixiadas" precisamente por compensaciones imaginarias. Sucede en general que las imágenes o los proyectos basados en ensueños compensatorios, provocan una cierta relajación y el ser humano se aferra a ellos por ese hecho. Pero la realidad va más allá y a medida que pasa el tiempo, los ensueños se van desfasando de la situación que a cada uno le toca vivir. Ello va generando sufrimiento y contradicción.

Un buen trabajo de autoconocimiento no deja simplemente en la situación de comprender fallas básicas, sino que incita a la formulación de propósitos cabales de cambio.

# SEGUNDA PARTE: OPERATIVA

I: Revisión de trabajos anteriores

II: Introducción a la operativa

Recomendaciones

Prácticas de catarsis

Prácticas de transferencia

Prácticas de autotransferencia

# OPERATIVA

## Revisión de trabajos anteriores

En relajación se trabajó sobre la base de relax físico externo, interno y mental. Luego se continuó el sistema utilizando imágenes; tales los casos de la experiencia de paz y la conversión de imágenes cotidianas tensas, como así mismo la conversión de imágenes biográficas tensas.

En gimnasia psicofísica se trabajó sobre la base de posiciones corporales. Se efectuaron series de ejercicios destinados a movilizar los centros vegetativo, motriz, emotivo e intelectual tratando, en todos los casos, de detectar fallas en dichos centros y en sus partes. Se realizaron también prácticas de perfeccionamiento atencional y, como norma general, se recomendó superar los defectos encontrados, repitiendo hasta dominar, aquellos ejercicios que sirvieron para ponerlos en evidencia.

En autoconocimiento se efectuaron estudios de situación, roles, círculos de prestigio e imagen de sí mismo, dando especial importancia a la realización de la autobiografía y al estudio y trabajo sobre los ensueños.

Antes de entrar en el tema de operativa, recomendamos volver sobre los cursos conocidos y, posteriormente, efectuar una revisión escrita. Esos trabajos permitirán graduar lo comprendido e integrar la etapa anterior.

# Revisión

1. Repetir velozmente las prácticas de relajación, de manera que todas sus técnicas sean comprendidas y pueda disponerse de ellas a voluntad. En caso de encontrar alguna particularmente difícil, detenerse en ella y trabajarla hasta su dominio.

2. Repetir velozmente las prácticas de gimnasia psicofísica y observar si fueron bien trabajadas. Un buen indicador será haber logrado incorporar posturas correctas y superado el defecto principal detectado. De no ocurrir esto, será conveniente insistir en los puntos mencionados, hasta su dominio.

3. Tomar la ficha de autoconocimiento y cotejarla con la de proyectos. Reconsiderar los propósitos de cambio formulados en su momento.

Efectuada la revisión, responder meditadamente a esta pregunta: "¿Por qué deseo continuar con este tipo de trabajo?".

## Revisión escrita

1. Responder con precisión:
   a) ¿Para qué sirve la relajación?;
   b) ¿Para qué sirve la gimnasia psicofísica?;
   c) ¿Para qué sirve el autoconocimiento?

Consultar los materiales para verificar la exactitud de las respuestas.

2. Responder a las siguientes preguntas:
   a) En qué (técnicas) se diferencia nuestro sistema de relajación de otros sistemas y por qué?;
   b) ¿En qué se diferencia nuestra gimnasia psicofísica de la gimnasia convencional y del deporte y por qué?;
   c) ¿En qué se diferencia nuestro autoconocimiento de otros sistemas y por qué?

3. Responder a las siguientes preguntas:
   a) ¿Qué tipo de tensiones existen?;
   b) ¿En dónde se registran las tensiones y de qué modo?;
   c) ¿Con qué función cumplen las imágenes?;
   d) ¿Qué relación existe entre postura corporal y estado de ánimo?;
   e) ¿Qué relación existe entre respiración y estado de ánimo?;
   f) ¿Cómo trabaja cada centro?;
   g) ¿Cómo trabaja cada parte de cada centro?;
   h) ¿Cómo trabajan los centros en relación?;
   i) ¿Por qué es importante el desarrollo de la atención?;
   j) ¿En qué se diferencia una tensión de un clima?;
   k) ¿Qué es un rol?;
   l) ¿Qué es un prestigio?;
   m) ¿Qué es la imagen de sí?;

n) ¿Qué son los ensueños y qué función cumplen?;

o) ¿Qué son los niveles de conciencia?;

p) ¿Por qué los hechos biográficos condicionan el presente?;

q) ¿Por qué los proyectos condicionan el presente?

Consultar los materiales para verificar la exactitud de las respuestas.

# Introducción a la Operativa

Efectuada la revisión de los trabajos anteriores, se está en condiciones de comenzar con operativa.

¿Para qué sirve la operativa? La operativa sirve para eliminar las cargas perturbadoras de los contenidos que alteran a la conciencia, mediante el sistema llamado "catarsis". Sirve, además, para ordenar el funcionamiento síquico, mediante el sistema llamado "transferencia". Y, por último, es útil para aquellas personas que deseen convertir una situación particular de su vida, reorientando su sentido, mediante el sistema llamado "autotransferencia".

Puede definirse la operativa como el conjunto de técnicas destinadas a normalizar el funcionamiento síquico, de manera que la conciencia quede en condiciones de ampliar sus posibilidades.

La función de la operativa no es terapéutica ya que no trata de solucionar problemas de disociaciones o anormalidades psíquicas. Ese terreno corresponde a la Psiquiatría.

La operativa parte de la base de que todo ser humano se encuentra desintegrado en su interior. Esta desintegración no es de las funciones de la conciencia, porque en tal caso se está en presencia del fenómeno patológico que no interesa a la operativa. La desintegración se refiere a los contenidos (biográficos, de situación, de proyectos vitales, etc.). Integrar contenidos es dar coherencia al mundo interno y, consecuentemente, coherencia a la conducta humana en el mundo.

No es coherente pensar en una dirección, sentir en otra y actuar en otra diferente. Sin embargo, es lo que sucede a diario. No se trata de hechos patológicos sino corrientes, pero no por ello menos dolorosos.

Para pensar, sentir y actuar en la misma dirección será necesario, en primer término, lograr equilibrio en las cargas de los contenidos

de conciencia y, en segundo lugar, una reorganización de dichos contenidos.

Todo el trabajo de operativa apunta hacia la coherencia, abriendo posibilidades a la evolución de la mente.

# Recomendaciones

1. Estudiar cada lección acompañado de otras personas y realizar prácticas "pedagógicas" conjuntas.

2. Una vez estudiada y discutida cada lección, trabajarla solamente con otra persona. Este es un punto importante: estudiar, discutir, e incluso realizar prácticas pedagógicas conjuntas, pero nunca verdaderas y profundas prácticas entre más de dos personas. Estos dos partícipes tendrán el carácter de "guía" y "sujeto".

3. La situación de guía y sujeto debe alternarse en cada práctica a fin de que ambos estudiantes comprendan y dominen las técnicas propuestas.

4. En lo posible, deben trabajar durante todo el curso las mismas personas.

5. Debe atenderse a buenas relaciones de afinidad y contar con una total y mutua discreción en torno de lo realizado en las sesiones de trabajo.

6. No se comenzará una nueva lección, hasta tanto la anterior esté perfectamente dominada. Por consiguiente, a cada lección corresponderá un número desigual de sesiones de trabajo.

# PRÁCTICAS DE CATARSIS

# LECCIÓN 1

## Sondeo catártico

Cuando un contenido de conciencia (por ejemplo una imagen, un recuerdo, una idea) cobra tal intensidad o tal "carga" que sobresale del resto de los contenidos, tiende a descargarse dando impulsos a los centros correspondientes. Estos centros se ponen en marcha y movilizan actividades corporales hacia el mundo externo.

En rigor, toda actividad implica una descarga, una catarsis de tensiones. Pero las normales actividades de la vida diaria guardan relación directa con el circuito: necesidad-satisfacción de la necesidad. Gracias a ese circuito que eleva las tensiones en los momentos de necesidad y las disminuye en los momentos de satisfacción, todo ser vivo avanza hacia las fuentes de abastecimiento y retrocede ante los peligros, protegiendo su integridad. También se orienta hacia aquello que le permite reproducir, expandir su estructura. Estos mecanismos han sido explicados desde antiguo por los "instintos" de conservación individual y de la especie.

El sistema de tensión-displacer y distensión-placer reproduce a nivel orgánico el fenómeno natural de desequilibrio-restablecimiento del equilibrio.

En el ser humano se expresan descargas catárticas del tipo de la risa, el llanto, la comunicación de problemas, la producción artística, la actividad física desinteresada, etc. Todas esas manifestaciones no parecen estar al servicio directo de los instintos y cumplen, sin

embargo, con un papel importante en el restablecimiento del equilibrio interno.

Por numerosos motivos, diversos canales de descarga catártica pueden encontrarse bloqueados en un momento dado. En tal caso, la tensión acumulada busca otras vías de expresión, e indirectamente se restablece el equilibrio. Pero si las tensiones acumuladas aumentan en relación con las descargas (directas o indirectas), toda la estructura comienza a peligrar. Muchas enfermedades son somatizaciones o explosiones internas motivadas por el bloqueo de las vías catárticas externas. Otras explosiones generalizadas pueden expresarse hacia el exterior, como actos de violencia.

Por todo lo anterior, un adecuado sistema de catarsis es de fundamental importancia para la vida.

## Ejercicio 1

El guía pide al sujeto que cuente varios chistes. El guía va tomando nota de los relatos.

## Ejercicio 2

El guía pide al sujeto que narre acontecimientos históricos. Se toma nota.

## Ejercicio 3

El guía pide al sujeto que describa acontecimientos alegres de su vida. Toma nota.

## Ejercicio 4

El guía pide al sujeto que comente sucesos graves o tristes de su vida. Toma nota.



Efectuados los cuatro ejercicios, se toma el material obtenido pidiendo al sujeto que explique cuáles son los elementos comunes en los diversos relatos que le han producido: a) tensión muscular y por qué; b) distensión y por qué; c) bloqueo (es decir olvido, o disimulación, o silencio) y por qué; d) cambios de tono de voz, respiratorios, de actitud corporal... y por qué.

Realizado todo lo anterior, se pide al sujeto que sintetice, en pocas palabras, aquello que le produce tensión y aquello que lo relaja.

Por último, se solicita al sujeto que se explaye libremente comentando hechos o ensueños que liberan sus tensiones. En este momento, ya se está conduciendo una primera y elemental catarsis.

Como es de estilo en este curso, el guía intercambiará su rol con el sujeto. Se destinarán a estos trabajos tantas sesiones como sean necesarias.

Cada sesión no debe ocupar más de una hora.

# LECCIÓN 2

2

## Sondeo catártico (profundización)

En la lección anterior, guía y sujeto tomaron un primer contacto.

Los ejercicios propuestos tenían como objeto hacer resaltar tensiones que estaban ligadas a determinados temas. También se pretendió lograr una elemental catarsis, pidiendo al sujeto que se expresara libremente, comentado hechos o ensueños de su agrado.

Se avanzará ahora hacia técnicas más precisas, siguiendo siempre la idea de detectar problemas (sondeo) y, luego, de descargar las tensiones puestas de relieve.

Debe comprenderse lo siguiente: no es de interés liberar cargas que están relacionadas con tensiones situacionales (momentáneas), sino hacerlo con aquellas ligadas a tensiones permanentes. Dichas tensiones aunque admiten gran variedad de motivaciones, suelen conectarse con tres temas centrales: dinero, sexo e imagen de sí.

Expondremos de inmediato un sistema completo de sondeo catártico que no requiere de especiales condiciones para su ejecución.

La base del sistema es la lista de palabras-estímulo.

El guía va lanzando palabras a las que el sujeto debe responder con otras, del modo más rápido posible y sin racionalizar, es decir, por simple asociación de ideas. Ejemplos de racionalización son las palabras-respuesta que definen, describen o repiten el estímulo propuesto. En ese sentido, si el guía dice "silla" y el sujeto responde "asiento", se está ante una racionalización de poca utilidad para el sondeo.

Las palabras-estímulo son, al comienzo, neutras. Es decir, palabras que se refieren a objetos o utensilios de la vida cotidiana, por ejemplo: mesa, silla, puerta, ventana, cama, cocina, automóvil, ciudad, fábrica, juguete, etc.

Posteriormente, el guía reemplazará algunas palabras neutras por otras que están relacionadas con los temas centrales mencionados anteriormente; por ejemplo: mesa, dinero, puerta, amor, padre, madre, automóvil, ridículo, fábrica, muerte, niño, etc.

A las palabras relacionadas con los temas centrales o que comprometen la vida e integridad del sujeto (por ejemplo: "muerte", "enfermedad", "accidente", etc.), se las llama "significativas", independientemente de que sean estímulo o respuesta.

Demos ahora, algunas recomendaciones:

El guía usará un repertorio de palabras pulcro y de buen tono.

El guía tomará nota de las respuestas significativas, ya sea porque están relacionadas con los temas centrales, o por su carga afectiva. Por ejemplo, frente a la palabra "silla", la respuesta "amante", o bien alguna interjección como "¡Ay!", o alguna construcción extraña como "no puedo", etc.

Tiene especial importancia atender a los siguientes indicadores:

1. Aumento de tensión muscular ante la palabra-estímulo o al dar la respuesta.
2. Cambio en el tono de voz.
3. Cambio respiratorio.
4. Cambio en la postura corporal.
5. Exceso de lentitud en la respuesta.
6. Olvido de palabras con las cuales responder al estímulo.
7. Respuestas cargadas afectivamente.

El caso 5, casi siempre coincide con que el sujeto desplazó la primera palabra que se le hubo ocurrido, por otra. El caso 6, denota bloqueo de imágenes. El caso 7, tiene carácter catártico.

En ejercicios posteriores el guía lanzará palabras neutras, pero ya intercalando otras (estímulo, o respuestas del sujeto tomadas como nuevo estímulo), que resultaron anteriormente significativas.

Más adelante, la lista será de a dos palabras juntas, a las que el sujeto responderá también con otras dos.

Por último, el guía lanzará frases completas organizadas sobre la base de palabras significativas y pedirá al sujeto que responda también con frases.

El sondeo llega a un nivel interesante cuando el guía va hablando cada vez menos y el sujeto cada vez más, extendiéndose éste de tal manera, que de simple sondeo se pase a un relato cargado afectivamente. En tal caso se están abriendo posibilidades catárticas que permiten aperturas un tanto vistosas como la risa, el llanto, la explosión de cólera, etc.

## Ejercicio 1

El guía lanza una lista de palabras-estímulo, a las que el sujeto va respondiendo.

## Ejercicio 2

El guía intercala palabras significativas, relacionadas con los temas centrales y/o palabras significativas que el sujeto lanzó como respuestas en el ejercicio anterior.



## Ejercicio 3

El guía lanza una lista de palabras dobles, a las que el sujeto responde también de a dos palabras.



## Ejercicio 4

El guía lanza frases significativas y pide al sujeto que responda también con frases.

## Ejercicio 5

El guía lanza frases significativas y pide al sujeto que se exprese sin prejuicio alguno y sin racionalizar.

Realizados los ejercicios, el guía colaborará con el sujeto para que éste interprete los fenómenos significativos, procurando que haga una síntesis coherente de sus problemas básicos.

Si al término de los trabajos, el sujeto experimenta un desahogo de sus tensiones, la catarsis ha tenido lugar. Por cierto que existirán catarsis de distinto nivel de profundidad y es por ello que se sugiere efectuar varias sesiones.

Como es de estilo, ambos partícipes cambiarán su rol al terminar con la serie de ejercicios.

Obsérvese que sobre la base del esquema explicado, pueden depurarse técnicas aplicables en la vida cotidiana con aquellas personas que manifiestan fuertes tensiones internas y problemas, en general, de comunicación. Veamos un ejemplo de sondeo catártico cotidiano con una persona desconocedora de estos temas.

## Sondeo de realimentación

El guía pide al sujeto que responda a cada palabra que le sugiera, con otra diferente; si fuera el caso de varias palabras, en la respuesta también debe haberlas. Por último, si el guía estimula con frases, el sujeto debe responder también con frases.

El guía pide al sujeto que responda inmediatamente, sin prejuicios y sin racionalizar.

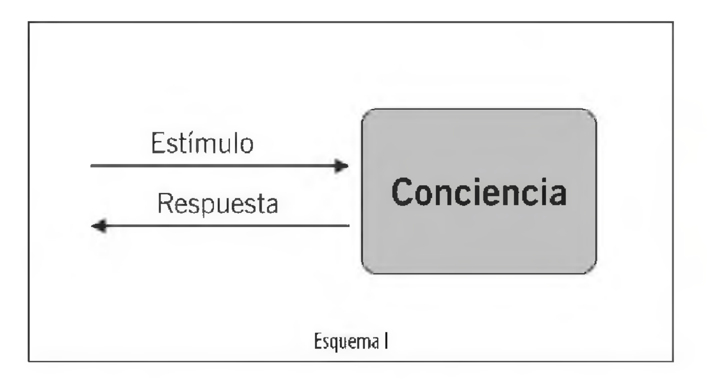
De inmediato, el guía lanza una palabra al azar..., el sujeto responde y el guía, tomando la respuesta del sujeto, se la vuelve a lanzar, resultando de esto que el mismo sujeto va desenvolviendo una especie de argumento catártico hasta llegar al relato en el que sólo habla él.

# LECCIÓN 3



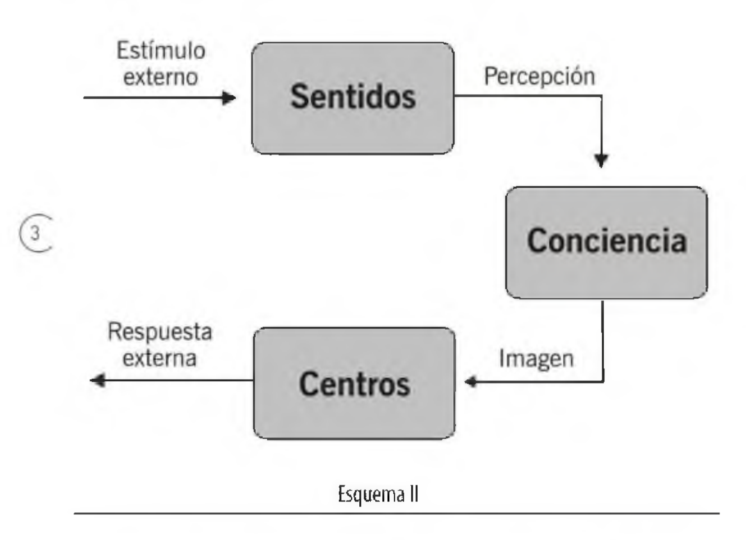
## Catarsis. Esquema de la conciencia. Catarsis profunda

Organizaremos, ahora, los siguientes esquemas:



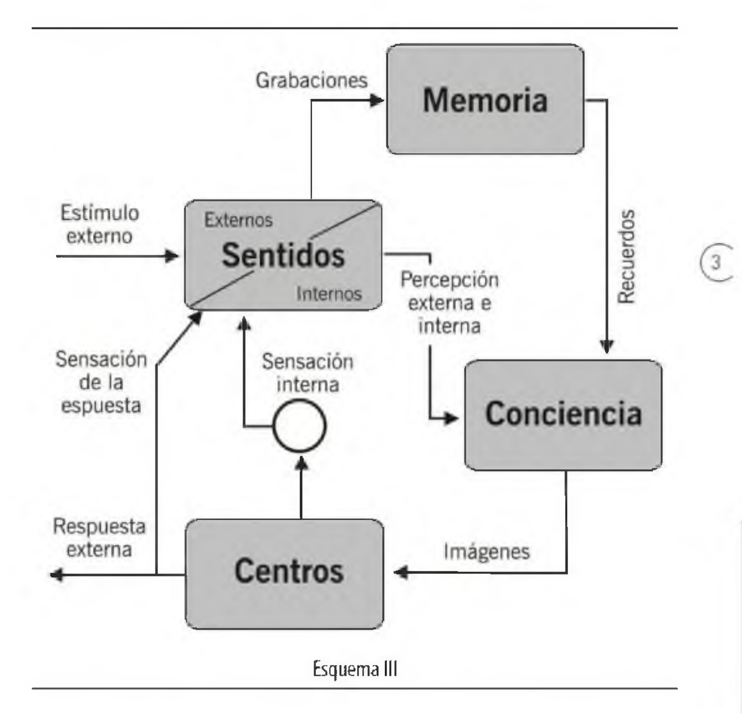

Esquema I

El esquema I muestra un sistema simple, en donde los estímulos llegan a la conciencia y esta actúa dando respuesta.




Esquema II

El esquema II ya considera que los estímulos pueden ser externos al cuerpo y también internos. Los estímulos son recibidos por los sentidos como sensaciones y llevados a la conciencia como percepciones (es decir, como sensaciones estructuradas). Conciencia actúa y lo hace con imágenes que llevan energía a los centros, produciéndose las respuestas externas o internas según sean los casos.




Esquema III

El esquema III es más completo. En él ya se ha distinguido entre dos sistemas de sentidos: los externos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y los internos (cenestesia: dolor, temperatura, tensión muscular, etc; y kinestesia: posición y movimientos del cuerpo).

Los estímulos provenientes de los medios externos e internos llegan a la conciencia como percepciones, grabándose simultáneamente en memoria. A su vez, memoria lleva estímulos a conciencia (recuerdos). Conciencia suministra imágenes que actúan sobre los centros, dando éstos respuestas externas (motrices), o internas (vegetativas).

Cada respuesta que da un centro es detectada por sentidos internos y conciencia. Gracias a ello tiene noción de las operaciones que se efectúan (realimentación de la respuesta), quedando, además, grabadas en memoria. Esto último es la base del aprendizaje, que se perfecciona a medida que se repiten operaciones.

Si por alguna circunstancia se bloquean impulsos que deberían llegar de los sentidos, o de la respuesta de los centros, o de la memoria, en conciencia se producen perturbaciones. También ocurren éstas, si los impulsos que llegan a conciencia son excesivos.



Todos los impulsos que recorren el circuito pueden trabajar a intensidad variable: a veces normal (entre umbrales); a veces con energía muy débil (bajo umbral); a veces excesiva (sobreumbral de tolerancia); a veces nula (bloqueo). Cuando los impulsos provenientes de conciencia llegan a un centro y en éste se bloquea la respuesta sobrecargándose de energía, las cargas se desplazan a otros centros, produciéndose respuestas equivocadas (por ejemplo: respuestas motrices que quedan inhibidas sobrecargan al centro vegetativo que da respuestas internas inadecuadas, creando disfunciones orgánicas o somatizaciones. Otro tanto puede ocurrir si se bloquean determinadas respuestas emotivas que deberían terminar expresándose motrizmente).

La función que cumple la catarsis es la de posibilitar desbloqueos y, con ello, disminuir las sobrecargas que ponen en peligro al circuito.

Cuando se trabajó en gimnasia psicofísica pudo comprobarse que, en ocasiones, un centro actúa en sustitución de otro, así como una parte lo hace en reemplazo de la adecuada. Allí también se constató que la ejercitación de los centros, en distintas personas, era desigual. Mediante los ejercicios conocidos, se trató de poner en actividad centros y partes con dificultades en su funcionamiento.

La gimnasia psicofísica sirvió para la detección de problemas de respuesta y para el reencauzamiento de la energía hacia los puntos de descarga adecuados. En éste último caso, la función catártica de tales trabajos resultó evidente.

Ahora debemos preguntarnos: ¿qué pasa cuando los impulsos se bloquean antes de llegar a los centros? Está claro que en tales casos debemos actuar a nivel de sentidos internos (caso de anestesias intracorporales, o pérdida de la noción de zonas del cuerpo), o a nivel de formación de imágenes (caso de ausencia, sustitución, o mal emplazamiento en el espacio de representación de la conciencia). Todos esos casos serán tratados en las lecciones correspondientes a transferencia.



Se ha trabajado también en relajación procurando disminuir cargas que, convertidas en sensaciones internas, dan lugar a nuevos impulsos perjudiciales para el buen funcionamiento del circuito. Pero está claro que ciertas fuentes de tensión están alejadas de los puntos en donde éstas actúan. Así, un contenido de memoria puede manifestarse como imagen obsesiva que eleva la tensión emotiva y motriz. En tal caso, la relajación actúa disminuyendo las cargas en ciertos puntos corporales y, además, desplazando la atención desde las imágenes perturbadoras hacia las imágenes controlables. De todas maneras, las cargas desplazadas exigen una apertura catártica.

## Catarsis profunda

La catarsis como técnica será recomendable en casos de intranquilidad general, ansiedad, incomunicación y bloqueo de cualquier tipo.

A veces bastará con aplicar un sondeo catártico, pero en ocasiones será necesario llegar a una catarsis profunda.

Antes de entrar en tema, debemos recordar que hay numerosas formas de catarsis empíricas: reír, llorar, correr, gritar, y efectuar cualquier tipo de actividades que descarguen tensiones, registrándose como consecuencia sensaciones de alivio. Sin embargo, es de nuestro interés manejar técnicas precisas (de sondeo o de catarsis

profunda), que lleven directamente a los problemas, sean éstos actuales, biográficos, o hasta imaginarios. Allí donde existan esos "nudos", será necesario llegar hasta ellos y liberar sus cargas del modo más simple y rápido posible.

En esta lección se trabajará con los siguientes pasos:

1. Examen interno.
2. Relax.
3. Desarrollo de la catarsis.
4. Descarga.
5. Síntesis.

**Paso 1**: Se pide al sujeto que se examine internamente, tratando de encontrar aquellos problemas que más le costaría comunicar. Luego de esta propuesta se deja al sujeto, en lo posible, a solas durante unos pocos minutos.

**Paso 2**: El guía se coloca al lado del sujeto, sugiriéndole que efectúe un buen relax muscular externo.

**Paso 3**: El guía pone en práctica todas las técnicas del sondeo catártico, hasta llegar al momento en que él va quedando en silencio y el sujeto comienza a explayarse libremente.

**Paso 4**: El sujeto logra exteriorizar aquellos problemas que en el examen interno creyó imposible comunicar.

**Paso 5**: Guía y sujeto sintetizan lo ocurrido, dando coherencia a todo el proceso.

## Recomendaciones

1. Conviene que el lugar de trabajo sea silencioso y esté ambientado a media luz. Es importante que no haya posibilidad de irrupciones de otras personas.
2. Los partícipes deberán sentarse uno al lado del otro de manera que el sujeto no experimente la sensación de ser observado por el guía.
3. El guía cuidará que sus expresiones sean pulcras y amables, procurando una comunicación afectuosa. En ningún caso el guía reprobará o juzgará al sujeto.
4. El guía nunca mencionará el nombre del sujeto.
5. El guía tomará nota de los indicadores que se vayan presentando.



## Observaciones

Una de las primeras dificultades que se presentan con los sujetos fuertemente bloqueados, es el argumento de que "no tienen problemas que no puedan expresar". Esto a veces es falso hasta para el mismo sujeto. En tal caso, se podrá ir avanzando en varias sesiones a medida que aumenta la confianza entre ambos partícipes. También corresponde esa argumentación a una falta de fe en el éxito de la técnica o en la pericia del guía. Está claro que, cuanto más intenso sea el problema de comunicación del sujeto, más severo será en su juicio con respecto al guía y mayor su racionalización.

En muchos casos, el sujeto piensa que es mayor el riesgo que el resultado. En rigor no existe riesgo alguno, pero sin duda que la catarsis compromete la imagen de sí del sujeto o bien la imagen que manifiesta a los demás.

También puede suceder que el sujeto, efectivamente, no comprenda sus problemas de fondo, por el mismo sistema de tensiones que bloquean a sus contenidos. En tal caso, los problemas mayores suelen ser desplazados hacia dificultades de poca importancia.

Otra limitación en algunos sujetos es el uso que hacen de interpretaciones previas al trabajo catártico, mediante las cuales racionalizan los problemas según esquemas teóricos.



Los inconvenientes mencionados serán salvados por el guía si éste esclarece al sujeto, evitando en todo momento la discusión. Precisamente, estas observaciones que exponemos pueden ser comentadas libremente al sujeto antes de iniciar el trabajo.

En el examen interno, el sujeto procurará fijar muy bien todos los problemas que le parezcan imposible o muy difíciles de expresar al guía, pero también tendrá en cuenta aquellos que dificultan su comunicación con otras personas.

Con el estado de relax externo se pretende que cada dificultad que surja en el sujeto sea detectada por él mismo al elevarse la tensión muscular. También, esto servirá como indicador para el guía. Por último, tendrá utilidad para disminuir los impulsos secundarios que puedan realimentar al circuito, contribuyendo al bloqueo.

En el desarrollo, el guía no pide al sujeto que comunique los problemas detectados en el examen interno, sino que se aboca a las técnicas del sondeo catártico. Pero sucede que, a medida que avanza el proceso, el sujeto se va orientando hacia los problemas fijados previamente en el examen. También ocurre, a veces, que el sujeto descubre en el desarrollo, problemas que están más allá de los fijados en el examen, comprendiendo a los primeros como racionalizaciones o desplazamientos de los temas de fondo. No obstante, es gracias a los temas fijados en el examen que el sujeto logró conectarse con otros de mayor interés.

Son numerosas y variadas las dificultades que pueden ocurrir. Muchas de ellas serán comprendidas en las lecciones dedicadas a la transferencia.

# PRÁCTICAS DE TRANSFERENCIA

# LECCIÓN 1

## Introducción a la transferencia

En la lección anterior surgió la pregunta: "¿qué pasa cuando los impulsos se bloquean antes de llegar a los centros?" Supongamos el caso de una anestesia intracorporal. El sujeto explica que no siente tensión en el sexo, apareciendo síntomas de impotencia. Supongamos otro caso, en el que una fuerte situación conflictiva, en lugar de integrarse o descargarse catárticamente, queda olvidada. Supongamos, por último, el caso de un estado depresivo continuo en el que el sujeto no experimenta tensiones que pueda corregir mediante relax o abreacciones catárticas.

Son los casos mencionados, y otros de mayor complejidad, los que invitan a encarar trabajos más difíciles conocidos como "transferencias".

Las transferencias tienen como objeto la integración de contenidos. No proceden como la catarsis, descargando tensiones hacia la periferia, sino trasladando cargas de unos contenidos a otros, a fin de equilibrar un sistema de ideación, una "escena" mental.

En realidad, la conciencia trabaja transfiriendo cargas de unos contenidos a otros, continuamente. Sucede, sin embargo, que por algún motivo ciertos contenidos quedan aislados produciéndose disociaciones.

La vida humana, desde el punto de vista psicológico, debería ser una progresiva integración de contenidos. En ese sentido, la transferencia como técnica pretende que se cumpla el proceso normal, afectado por disociaciones accidentales.

Así como existen expresiones catárticas naturales, también existen operaciones transferenciales cumplidas durante los sueños, en los ensueños, en el ejercicio artístico, amoroso y religioso.

No estamos aquí definiendo a esas actividades por la transferencia, sino explicando que, en ellas, ocurren transferencias.

En el sueño paradojal (o sueño con imágenes) se producen transferencias (integraciones, ordenamientos de contenidos); pero además se reordenan en memoria los datos del día. También se alivian las tensiones y el cuerpo descansa. El sueño, pues, cumple con numerosas funciones: una de ellas es la transferencial.

Muchos fenómenos catárticos, al aliviar sobrecargas, permiten transferencias. A la inversa, fenómenos transferenciales liberan remanentes de sobrecargas que se expresan catárticamente. Si bien se trata de funciones distintas, actúan a menudo concomitantemente.

Ya se verá más adelante que en los casos de excesiva tensión habrá que provocar descargas catárticas antes de comenzar un trabajo transferencial. También se comprenderá en qué circunstancia una abreacción será inoportuna porque despojará de carga a los contenidos que deseamos integrar.

## I. Tensiones y climas. Los impulsos y sus transformaciones

En autoconocimiento hicimos una primera distinción entre tensión y clima, explicando al segundo como una sensación global e indefinida. La tensión, en cambio, fue explicada en relación con músculos externos e internos y, a veces, con imágenes mentales. En aquella oportunidad se mencionaron climas de desamparo, violencia, soledad, injusticia, opresión, inseguridad, etc.

Así como al estudiar las técnicas de catarsis no se prestó atención a las tensiones situacionales, sino a las permanentes, al trabajar

ahora con las técnicas transferenciales, se pondrá interés en los "climas fijados" (permanentes), que operan como trasfondo emotivo en la vida cotidiana, ocupando el campo central de la conciencia sólo en determinadas circunstancias.



Los climas tienen un carácter no puntual, sino difuso. A veces, carentes de imágenes visuales, resultan de sensaciones cenestésicas (sentidos internos) producidas por un desarreglo funcional, o un conjunto de impulsos de memoria, o de conciencia. Estos dos últimos, convertidos en imágenes cenestésicas, actúan sobre los centros vegetativo, sexual o emotivo, los que dan respuesta interna, provocando un nuevo conjunto de sensaciones (realimentación de impulsos). Al ser tomadas dichas sensaciones por cenestesia, llegan a conciencia difusamente (como en el caso de las sensaciones producidas por desarreglo funcional) y allí se traducen en otras imágenes (visuales, auditivas, etc.), propias de los sentidos externos.

De este modo, tanto un desajuste orgánico como una sobrecarga sexual o emotiva, pueden convertirse en imágenes, por ejemplo visuales, merced al fenómeno de traducción; pero siempre acompañadas de un clima emotivo difuso, propio de los impulsos del intracuerpo.

La traducción de impulsos cenestésicos en imágenes propias de los sentidos externos es mayor, a medida que desciende el nivel de conciencia. En efecto, aquellos impulsos cenestésicos que en vigilia llegan a conciencia sólo como climas difusos, en sueño profundo aparecen traducidos, ya que al bajar el nivel se desconectan del mundo externo los sentidos correspondientes, ampliándose el umbral de percepción de aquellos internos.

Veamos un ejemplo. Las sensaciones que en vigilia son interpretadas como "cosquilleo" por la mala posición de un brazo, en sueños pueden aparecer traducidas como hormigas que caminan por el brazo. Estas imágenes servirán al durmiente para que corrija su posición sin despertar; pero, además, darán lugar a una larga cadena de asociaciones, resultando un argumento onírico más o menos complicado.

Un aumento en la acidez estomacal puede traducirse en imágenes de incendio; un problema respiratorio, en el entierro del durmiente; una dificultad cardíaca, en un flechazo; el exceso de gases, en un vuelo en globo y una sobrecarga sexual, en imágenes visuales, auditivas y táctiles referidas al compañero o compañera sexual.

También los estímulos provenientes del mundo externo pueden ser deformados en el nivel de sueño, sin por ello traducirse de un sentido a otro. Por ejemplo: el timbre del teléfono será el sonido de campanas al viento; alguien que golpea la puerta será el viejo zapatero de algún cuento y las sábanas enredadas en las piernas resultarán una ciénaga llena de impedimentos, pero con calidades táctiles similares a las del estímulo.

Hemos citado dos transformaciones de impulsos diferentes: una llamada "traducción" y otra "deformación".

Otro caso importante en la transformación de impulsos es el de "ausencia", tal lo que sucede en las anestesias intracorporales, ausencia de miembros u órganos, o fallas en algún sentido externo, que son experimentadas como climas de "pérdida de identidad", "desconexión con el mundo", etc. En los bajos niveles de conciencia, estas ausencias de estímulos pueden también compensarse con deformaciones o traducciones variadas, según las cadenas asociativas que cumplan con una mejor función para la economía psíquica.

## II. Percepción y representación. Cadenas asociativas

Cuando alguien percibe un objeto, lo reconoce, o bien advierte su novedad. Esto es posible debido a que a la entrada del impulso (que va a memoria y a conciencia), corresponde un veloz análisis en memoria. Este análisis resulta del cotejo entre los impulsos que llegan y los grabados anteriormente. Memoria entonces, entrega a conciencia una señal completa y conciencia "reconoce" al objeto.

Así como los impulsos que comienzan en sentidos (sensaciones) llegan a conciencia estructurados como percepciones, memoria entrega datos a conciencia que se estructuran como representaciones. El acuerdo entre percepción y representación permite a conciencia reconocer al estímulo, o desconocerlo según el caso.

Si la percepción de un objeto no tiene antecedentes, memoria entrega, de todos modos, datos incompletos que permiten a conciencia ubicar al objeto por similitud, contigüidad o contraste con respecto a franjas de objetos, o partes de otros objetos. En estos casos el sujeto dirá que el nuevo objeto se parece a otros en tales y cuales características y que no podría tratarse de otro tipo de objetos, etc.

A toda percepción corresponde una representación. Las representaciones se disparan en trenes de impulsos desde memoria. A los trenes de impulsos se los conoce como "cadenas asociativas", destacándose en conciencia aquellos primarios que tienen que ver directamente con el objeto propuesto. Pero actuando además otros que sirven a la dinámica de la conciencia. De otro modo, conciencia funcionaría sólo "fotográficamente", sobre la base del reconocimiento y desconocimiento de los impulsos que llegan a ella. En realidad, conciencia trabaja secuencialmente, y no con "fotografías" estáticas.

Supongamos, ahora, que memoria es excitada por impulsos que llegan desde sentidos internos (cenestésicos), al tiempo que están llegando impulsos del mundo externo (por sentidos externos). Memoria entregará los datos del caso a conciencia y resultarán los reconocimientos correspondientes. Está claro que si el sujeto, mientras actúa en el mundo, recibe desde su intracuerpo impulsos que corresponden a un desajuste vegetativo, obtendrá un reconocimiento del mundo relativamente "climatizado". Los ejemplos son claros: una persona con malestar hepático no ve con agrado un hermoso cuadro; una irritación visceral configura un mundo irritante; una contracción profunda contrae la percepción del mundo.

De este modo, numerosas cadenas asociativas que aparecen en conciencia son suscitadas por impulsos tanto externos como internos que llegan a memoria.

Hemos dicho que las asociaciones suelen darse por similitud, contigüidad y contraste.

Veamos los casos.

Si al decir: "montaña" asocio con "edificio", advierto que operó la similitud; si respondo "nieve", funcionó la contigüidad; si digo "pozo", el contraste.

En la similitud, las representaciones actúan por lo parecido; en la contigüidad, por lo próximo, o lo que está o estuvo en contacto con el objeto propuesto; en el contraste, por lo que se opone a él.

Gracias a esas vías asociativas, conciencia puede establecer relaciones de diferenciación, complementación y síntesis (aunque se requiere, para las operaciones más complejas, la puesta en marcha de los mecanismos de abstracción). Las relaciones mencionadas sirven tanto al trabajo racional como imaginario.

Si las cadenas son controladas, hablamos de "imágenes dirigidas" y si se trata de trenes de representaciones sin control, hablamos de "imágenes libres".

Al recordar ordenadamente los objetos de mi habitación, procedo por representación dirigida. Al divagar o dejar que las asociaciones jueguen con soltura procedo por representación libre.

## III. Asociaciones y niveles de conciencia

A medida que desciende el nivel de conciencia, la asociaciones dirigidas disminuyen y aumentan las libres. El cotejo racional de datos se entorpece y, en general, la atención ya no dirige las actividades de la conciencia. Por consiguiente, disminuye el sentido crítico y autocrítico.



Al caer el nivel se bloquean los mecanismos de reversibilidad y, al subir, se desbloquean.

Son los mecanismos de reversibilidad los que permiten a la conciencia dirigir las operaciones de un modo más o menos "voluntario".

Cuando la conciencia dirige operaciones hacia las fuentes de impulsos, opera la reversibilidad. Tal es el caso de rememorar (atención + memoria), distinto del simple recordar, en el que los impulsos llegan de memoria a conciencia sin trabajo atencional alguno.

Otro caso de reversibilidad es el de la apercepción (atención + percepción), distinto de la simple percepción en la que los datos llegan a conciencia sin que ésta se oriente hacia la fuente de estímulo.

Las operaciones llamadas "racionales" son netamente vigílicas y, por ende, propias del trabajo de reversibilidad.

Las operaciones típicamente "irracionales" del nivel de sueño se imponen a la conciencia con todo el poder sugestivo de sus imágenes (ausencia de crítica), merced al bloqueo de la reversibilidad.

En el nivel intermedio de semi-sueño (en estado de fatiga, al despertar o al entrar en el sueño), se parcializan las actividades reversibles.

Existen otros casos de parcialización de la reversibilidad y son los que se manifiestan en los estados alterados de conciencia (fuerte sugestionabilidad, hipnosis, alucinación, etc.) aún cuando el nivel sea vigílico. Estas situaciones han llevado a no pocas confusiones a la Psicología clásica al creer, por ejemplo, que la hipnosis era un especial estado de sueño; que las alucinaciones eran simples simulaciones, etc.

En el estado alterado de "conciencia emocionada" también se parcializan mecanismos de reversibilidad, a pesar de que otras operaciones continúan efectuándose de acuerdo a las solicitaciones de la actividad vigílica.

# IV. Espacio de Representación



Al percibir visualmente un objeto se lo ve emplazado en un determinado punto del espacio. Pueden apreciarse su alto, su ancho y su volumen, también, que el cuerpo percibido está más cerca de nosotros que otros objetos, o a la inversa.

La percepción visual es muy compleja. Todo objeto percibido tiene para nosotros color y extensión. Estas dos categorías son inseparables y forman una estructura.

Del mismo modo, en la representación visual no existe color sin extensión, ni a la inversa. Si se imagina un vidrio transparente, por ejemplo, y a través de él un determinado objeto, el "vidrio" (a pesar de su "transparencia") posee una cierta diafanidad o un tenue grisado que permite advertirlo como tal. Si, por otra parte, se imagina una mancha roja, a ésta se le puede dar tal amplitud que no se advierten sus límites, o bien se la puede representar como una "mancha" muy pequeña. En los dos casos advertimos su extensión.

En la percepción los cuerpos se desplazan o permanecen en un punto dado, independientemente de las operaciones mentales del observador. Lo mismo sucede con el color (mantienen su color o lo modifican con independencia). El observador o el objeto podrán cambiar su posición y las modificaciones habrán de producirse con exclusión de las actividades mentales. Desde luego que a veces ocurren ilusiones y se toma el desplazamiento propio como si fuera del objeto, o a la inversa; pero eso no compromete al objeto en cuanto externo a la conciencia.

No pasa igual en la representación. Color y extensión pueden ser modificados por las operaciones mentales. También puede hacerse variar la extensión, en cuanto "distancia", entre observador y objeto.

En casos excepcionales como el de las alucinaciones, la representación adquiere más vigor que la percepción, emplazándosela además en el espacio "externo", terminando por confundirse el objeto representado con una percepción externa.

Los objetos percibidos pueden diferenciarse de los representados, en primer lugar básicamente por su carácter independiente o dependiente de las operaciones mentales. En segundo lugar, por su diferente nitidez o vigor, aunque esto no es tan característico en determinados casos.



Al cerrar los párpados y representar un objeto que antes percibí, advierto que aquél aún sigue siendo "externo" a mí, inclusive aunque comprenda que depende de mis operaciones. El objeto es representado en un espacio parecido al de la percepción pero que desde luego no es el mismo. Distingo ambos espacios gracias al tacto interno de mis párpados y a la cenestesia que corresponde a mis operaciones de representación.

El objeto representado aparentemente en el espacio de percepción, crea esa ilusión por estar emplazado en la capa más externa del espacio de representación. Si emplazo el mismo objeto hacia el centro de la cabeza, noto que surge el límite con el espacio "externo", como traducción del límite táctil de mis párpados y de mi cenestesia en general.

El espacio de representación corresponde al de percepción en su tridimensionalidad. Merced al espacio de representación, todas las imágenes pueden ser emplazadas como objetos y, de acuerdo con la "profundidad" o "altura" en que se encuentran, podrán dispararse impulsos hacia los centros de respuesta correspondientes. Si, por ejemplo, imagino a mi mano desde "afuera" (como si la viera), moviéndose hacia un objeto, no por ello la mano se moverá realmente. Si, en cambio, siento a mi mano desde "adentro" desplazándose (imágenes kinestésicas), advierto cómo los músculos se ponen en marcha en la dirección propuesta. Es que he colocado la imagen correspondiente en el exacto nivel y profundidad del espacio de representación.

Las imágenes correspondientes a los sentidos externos (visuales, auditivas, olfatorias, gustativas y táctiles) no disparan la actividad del centro motriz sino que "trazan" el camino por el que se orientará la

actividad del cuerpo, luego de que se ponga en marcha por la acción de las imágenes correspondientes a sentidos internos (cenestesia y kinestesia). Y todo eso ocurrirá siempre que las imágenes de sentidos internos estén correctamente emplazadas en profundidad y altura, teniendo además la carga adecuada. Si se equivoca la profundidad, puede no haber respuesta. Si se equivoca la altura, puede responder otra parte del cuerpo; si las cargas no son adecuadas, la respuesta puede ser débil o excesiva.

El espacio de representación es la "pantalla", o el "monitor" en el que la conciencia puede advertir sus propias operaciones y dirigirlas con su mecanismo atencional, o bien, las operaciones pueden dispararse automáticamente desde allí sin la participación de la atención.

Los impulsos de sentidos externos e internos, los que provienen de memoria y los que surgen de las operaciones de la misma conciencia, terminan convertidos en imágenes que se emplazan en los distintos niveles de altura y profundidad en el espacio de representación.

Conociendo los fenómenos de transformación de impulsos (traducción, deformación y ausencia), se comprenderá la enorme posibilidad combinatoria de los fenómenos de conciencia y las vastísimas resultantes catárticas y transferenciales que corresponden a las cargas y a los contenidos que se desplazan en los distintos niveles del espacio de representación.

## Ejercicio 1

El guía pide al sujeto que recuerde una escena agradable de su vida, solicitándole luego que diferencie entre las tensiones musculares y los climas emotivos que se suscitan. Posteriormente, el guía pide que se efectúen operaciones similares con recuerdos ingratos.

El sentido del ejercicio es el de distinguir entre tensiones y climas.

## Ejercicio 2

El guía pide al sujeto que describa ordenadamente los objetos que aparecen al entrar a su casa y, luego, los de una habitación. Posteriormente, el guía pide al sujeto que asocie libremente y describa las imágenes que se le ocurren en la misma habitación, poniendo especial énfasis en la no racionalización de las operaciones.

El sentido del ejercicio es distinguir entre cadenas dirigidas y cadenas libres. Debe advertirse que en las cadenas dirigidas el nivel tiende a ser vigílico y en las libres, de semi-sueño. Debe discutirse, además, el trabajo de reversibilidad en ambos casos.

## Ejercicio 3

El guía, que ha tomado nota de las cadenas libres del ejercicio anterior, discute con el sujeto las asociaciones por similitud, contigüidad y contraste.

## Ejercicio 4

Tanto en este ejercicio, como en los siguientes, el sujeto deberá relatar en el momento, qué va ocurriendo.

El guía pide al sujeto que se relaje profundamente y que partiendo de una imagen de sí mismo (en la que el sujeto se vea a sí mismo), comience a bajar hacia las profundidades, utilizando escaleras, ascensores, cuerdas, etc. Luego, le solicitara regresar al plano inicial y, desde allí, subir hacia las alturas. Finalmente, le sugerirá volver al plano medio inicial.

El sujeto habrá de destacar las racionalizaciones y dificultades que aparecieron en sus cadenas libres, al desplazarse por las distintas alturas del espacio de representación.



## Ejercicio 5

El guía pide al sujeto que, partiendo de la imagen de sí mismo, avance libremente en su paisaje. Luego pide que retome el camino que usó, hasta llegar al punto inicial.

El sujeto habrá de relatar las dificultades en el "avance" y "retroceso" en las profundidades del espacio de representación.

## Ejercicio 6

El guía pide al sujeto que, partiendo de la imagen de sí mismo se contraiga cada vez más, empequeñeciéndose con respecto a los otros objetos de su paisaje. Pide luego que vuelva a su tamaño inicial y que crezca cada vez más, para volver finalmente, a su tamaño normal.

El sujeto habrá de relatar las dificultades de las contracciones y expansiones de su espacio de representación.

Con esta serie de ejercicios, queda efectuada una primera aproximación a los trabajos con imágenes que se usarán en las transferencias.[3]

3 Para la mejor comprensión del trabajo con imágenes, ver *Experiencias Guiadas*, Silo, Editorial Plaza y Janes, Barcelona, 1989.

# LECCIÓN 2



## Introducción a la transferencia

## I. Espacio de representación y niveles de conciencia

A medida que desciende el nivel de conciencia se estrechan los umbrales de percepción de los sentidos externos y se amplían los umbrales de los sentidos internos. Las representaciones, por consiguiente se internalizan en el espacio de representación. Aumentan, además, las traducciones y deformaciones de impulsos perceptuales y, como los mecanismos de reversibilidad se bloquean, crece la sugestibilidad de las imágenes.

En las imágenes del sueño profundo, el sujeto suele "verse" así mismo participando de la escena representada, a diferencia de la representación vigílica en la que el sujeto representa al mundo "afuera de sí" y lo observa "desde sí".

La participación de la imagen de sí mismo en las escenas oníricas es similar a la de los recuerdos propios de memoria antigua. Una persona suele "verse" a sí misma participando de la escena cuando se recuerda en tiempos de la infancia o, por lo menos, bastante alejados del momento actual. Si, en cambio, ese individuo recuerda la escena que percibió hace pocos minutos, la representará como "viéndola" desde adentro de sí, estando la escena afuera.

Cuando el sujeto se ve a sí mismo participando de la escena (en el sueño profundo), emplaza su observación en un punto más interno que el de las imágenes. El punto de observación se internaliza a medida que desciende el nivel.

Ejemplifiquemos ese curioso funcionamiento.

Adelante mío hay un pequeño objeto que deseo coger. Cierro los párpados y lo represento en la periferia de mi espacio de representación (coincidiendo aparentemente con el espacio externo), "viéndolo" desde un punto que aproximadamente corresponde al emplazamiento de mis globos oculares. En esa situación si quisiera cogerlo, podría alargar mi brazo, abrir los dedos, y más o menos, calcular la distancia para llegar a él.

Si, en cambio, represento al objeto "adentro de mi cabeza", lo veo desde un punto aun más interno, que experimento como "más atrás de mis ojos". Si, en este segundo caso, quisiera coger el objeto, tendría serios inconvenientes, ya que lo he emplazado en un espacio interno inútil para las operaciones corporales externas.

Precisamente, al caer el nivel de conciencia y estrecharse los umbrales perceptuales externos, la actividad corporal externa cesa. Las imágenes se hacen más internas y el punto de observación se profundiza, pudiendo el sujeto representarse aún a sí mismo, sin comprometer con esas imágenes internas a la actividad del cuerpo en el espacio externo.

Sí las imágenes (en el sueño) se externalizaran en el espacio de representación, llevarían cargas que trazarían actividades hacia el centro motriz y, consecuentemente, las imágenes kinestésicas dirigirían la actividad motriz hacia las direcciones trazadas. El sujeto, entonces, tendría el cuerpo en continua actividad y aún podría levantarse y ponerse a caminar en la dirección que propusieran las imágenes "externas". Ello no es así, gracias a la internalidad de las representaciones en ese nivel. Solamente queda un remanente trazador en los movimientos de los globos oculares cuando se desarrollan las escenas oníricas.

Desde luego que en los casos de sueño alterado, como el de las llamadas "pesadillas", o en el de sonambulismo, ocurre algo de todo aquello (expresiones corporales hacia el espacio externo) como una anormalidad en el emplazamiento de las imágenes. El sujeto puede

agitarse, hablar, reír, etc., porque su conexión con el mundo externo no está suficientemente anulada (sea por fuerte presión de contenidos o estímulos internos que provocan un "rebote" de nivel de conciencia, o por una alerta excesiva hacia el mundo externo).

El hecho es que las imágenes se internalizan en el espacio de representación a medida que desciende el nivel y a la inversa.



Tanto los recuerdos correspondientes a la percepción de sentidos externos como las imágenes correspondientes a estos, pero que son traducción de impulsos captados por sentidos internos, se representan (en el nivel de sueño) emplazadas en la profundidad del espacio de representación. Con ello, la carga de dichas imágenes se transfiere al intracuerpo.

Supongamos ahora que un sujeto percibió en un momento de su vida una escena desagradable. En aquella situación tal escena generó una serie de climas y tensiones a nivel muscular externo y profundo. La situación sucedió hace tiempo y, sin embargo, cada vez que el sujeto evoca la escena, se actualizan las tensiones y los climas correspondientes.

Ahora el sujeto duerme y algunas cadenas asociativas presentan las imágenes desagradables u otras que movilizan a las tensiones y a los climas mencionados. Las tensiones internas son captadas por cenestesia y traducidas a imágenes visuales en una escena posiblemente extraña, pero el argumento de dicha escena hace que las imágenes se desarrollen trasladando cargas en distintas direcciones (o cargas de unas imágenes a otras), hasta que finalmente cesa la tensión profunda por transferencia de cargas.

En el ejemplo presentado, podría suceder que ciertas imágenes o ciertos climas se repitieran. Ello estaría delatando fijaciones, es decir, contenidos más o menos obsesivos que son tales porque no han podido transferir sus cargas, disociando el normal proceso de conciencia.

Podría ocurrir, también, que el sujeto hubiera bloqueado los contenidos desagradables y ni siquiera recordara a nivel vigílico los hechos

sucedidos. No obstante, las tensiones profundas permanentes seguirían enviando impulsos que se traducirían en los sueños con más facilidad, ya que los umbrales cenestésicos estarían más ampliados que en vigilia. El sujeto, en vigilia, solo tendría noción de un clima difuso y generalizado, sin relación con escena alguna y que operaría como trasfondo de sus actividades. En sueños, el clima se relacionaría con imágenes traducidas por cenestesia. Esas imágenes serían el "intento" transferencial de la conciencia para liberarse de las tensiones profundas permanentes, disparando cargas hacia el intracuerpo.



Empieza a comprenderse que la técnica transferencial trabaja dirigiendo imágenes y climas a fin de trasladar cargas que por algún motivo no pueden liberarse en el proceso normal de la conciencia.

Si la técnica transferencial logra su objetivo, provocará desbloqueos, relajaciones e integraciones equilibradas de contenidos, permitiendo que continúe el desarrollo interno del sujeto.

La técnica transferencial no podrá actuar en el nivel vigílico según se desprende de lo explicado (salvo en el caso de alegorizaciones propias del sondeo transferencial). Tampoco podrá hacerlo en el nivel de sueño, ya que en él la conciencia queda desconectada de las incitaciones externas, impidiendo al guía toda operación.

Es obvio que la transferencia guiada será aplicable en el nivel de semisueño y tanto más eficaz habrá de ser, cuanto menos actúe la racionalización, mejor se traduzcan los impulsos internos y más poderosas sean las representaciones del sujeto.

Tampoco habrá una transferencia cabal usando métodos hipnóticos, porque en tales procedimientos se trabaja con imágenes inducidas por el guía y no con imágenes que son traducción de los impulsos del propio sujeto.

Por último, un trabajo con asociaciones libres o con sus simples interpretaciones tendrá, a lo sumo, efectos catárticos pero no rendirá los mejores frutos al no dirigir las imágenes que son, en definitiva, las portadoras de cargas.

## II. Profundidades y niveles del espacio de representación

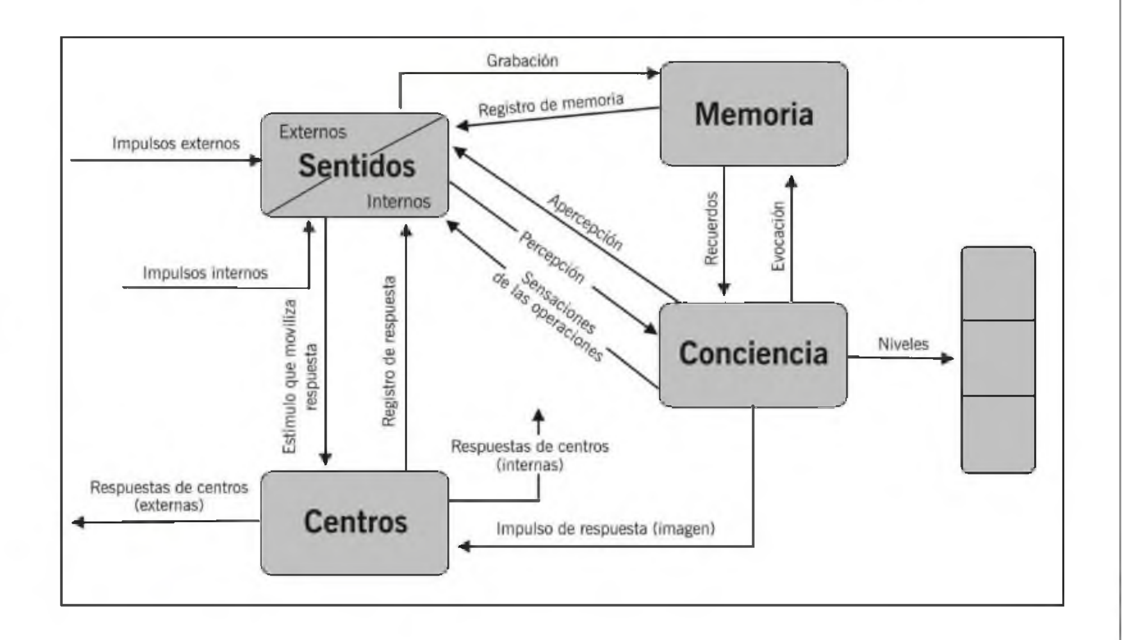
En relajación se trabajó con el apoyo de una imagen esférica, que expandiéndose desde el centro del pecho llegaba hasta los límites del cuerpo. Al producirse tal expansión de la imagen, se registró una distensión profunda que conocimos como "experiencia de paz". Algunas personas tuvieron dificultades en la expansión o contracción de la imagen. Esos inconvenientes correspondieron a resistencias dadas por tensiones emplazadas en distintas profundidades del intracuerpo que, traducidas cenestésicamente, impedían el control de la imagen propuesta.

Toda imagen "interna" que se expande o se contrae, lo hace en el espacio de representación y, por tanto, afecta con su carga distintas profundidades del intracuerpo. Allí donde la imagen sufre deformaciones, o elude su trayectoria o interrumpe su proceso, muestra su campo de tensión. Y allí donde la imagen vence resistencias logra relajación.

Ahora bien. A medida que desciende toda imagen "interna" en el espacio de representación, este se va oscureciendo. A medida que la imagen sube de nivel en el espacio de representación, este se va aclarando coincidiendo con el emplazamiento de las localizaciones ópticas. En los ascensos y descensos de imagen, surgen también deformaciones, eluciones de trayectoria o interrupción de proceso, mostrándose campos de tensión en determinados niveles del intracuerpo. Donde la imagen venza resistencias, logrará relajaciones.

## III. Revisión de aparatos e impulsos

Damos a continuación, un esquema más completo de los aparatos e impulsos de manera que pueda resumirse mucho de lo explicado hasta aquí.


Grabación
Registro de memoria
Memoria
Impulsos externos
Externos
Sentidos
Internos
Apercepción
Percepción
Sensaciones
de las operaciones
Recuerdos
Evocación
Impulsos internos
Estímulo que moviliza respuesta
Registro de respuesta
Conciencia
Niveles
Respuestas de centros (internas)
Respuestas de centros (externas)
Centros
Impulso de respuesta (imagen)

Por razones de simplificación, no hemos distinguido las vías asociativas y las abstractivas, el mecanismo atencional y la "pantalla" de las operaciones de conciencia (espacio de representación). Insinuamos las respuestas externas de los centros con una simple flecha, sin destacar respuestas codificadas completas, como son los roles de conducta.



## Ejercicios de revisión

El guía pide al sujeto que efectúe los relax externo, interno y mental. Luego sugiere que realice la experiencia de paz. Finalmente, solicita que describa las dificultades que encontró en cada caso. Si el sujeto no domina alguna de las operaciones, deberá ejercitarse hasta tener los resultados correspondientes.

La falta de dominio de las técnicas de relax, puede ser impedimento serio para el trabajo transferencial que iniciaremos más adelante.

# LECCIÓN 3

3

## Introducción a la transferencia

## Alegorías, símbolos y signos[4]

Al caer el nivel de conciencia se internalizan las imágenes en el espacio de representación. Simultáneamente se modifica el tiempo de conciencia.

En efecto, en vigilia se tiene noción de lo recordado (pasado), lo que se percibe o representa ahora (presente) y lo que se proyecta imaginariamente, de un modo dirigido o asociado (futuro).

En sueño profundo las representaciones correspondientes a tiempos diferentes se entremezclan y a veces se sintetizan en un solo objeto. De esto resulta que, en poco tiempo, el soñante puede asistir no solamente a una veloz secuencia de imágenes, sino que cada una de ellas puede estar compuesta de muchos elementos que, al concentrarse, dan noción de una gran variedad de experiencias. El sujeto, en pocos segundos, experimenta una escena onírica que le llevará muchos minutos para recordar o para relatar. También sucede que se contrae el tiempo que transcurre entre el comienzo y el fin del sueño, ya que muchas horas se experimentan como breves instantes.

4 Para una comprensión más completa de los temas siguientes ver *Morfología: simbólica, alegórica y sígnica*, J.Caballero, Editorial ATE, Barcelona, 1981.

Las imágenes se articulan sobre la base a datos de memoria. Alguien puede recordar un paisaje o, también, puede imaginarlo componiéndolo con elementos de distintos lugares recordados. El segundo caso, de composición imaginaria, puede ser sintetizado de manera que en un solo objeto se contraigan o se concentren las propiedades de distintos objetos.

Veamos los ejemplos. Recuerdo árboles próximos a un río y con un fondo de montaña. Luego, agrego a ese paisaje otros elementos: un caballo abreva en el río; en el árbol se enrosca una serpiente, mientras en las alturas revolotea un águila; en la montaña se eleva una columna de humo producida por un incendio.



Los elementos agregados al paisaje original no forman parte de una misma escena recordada, sino de diferentes escenas. He concentrado en el mismo paisaje percepciones efectuadas en momentos diferentes.

En el primer caso he recordado algo de un modo dirigido. En el segundo he agregado elementos asociativamente.

Puedo sintetizar aún más, aproximadamente así: "En la cumbre de la montaña hay un árbol. Desde él surge agua que, convertida en río, desciende. Un extraño animal alado, un dragón, merodea en torno del árbol lanzando fuego por la boca. Sus patas son fuertes como las de un caballo, su aspecto es de serpiente, sus alas son de águila".

En el primer caso presentamos un paisaje recordado. En el segundo, un paisaje imaginario y, en el tercero, un paisaje alegórico.

Una alegoría es la concentración de asociaciones en un mismo objeto representado, a diferencia de los simples objetos asociados que derivan unos de otros pero sin perder su identidad.

También existen representaciones que no resultan de recuerdos, o de asociaciones concentradas como las alegorías, sino que surgen del trabajo de las vías abstractivas de la conciencia. Tal es el caso de los símbolos.

En los símbolos se despoja a una imagen de elementos accesorios, manteniendo solamente sus características formales más

generales. Por ejemplo: de un terreno cultivado se eliminarán todos los detalles y resultará un simple rectángulo que se podrá medir con precisión. Así, los símbolos de la geometría son casos representativos del trabajo de las vías abstractivas.

También existen representaciones propias del trabajo de las vías abstractivas, que cumplen con funciones asignadas por convención. Es el caso de los números, los signos aritméticos, las notas musicales, las letras y los números de la química, los dibujos de señalización de tránsito, de alerta, o de lugares que cumplen con funciones específicas.



Tanto un objeto del mundo perceptual, como una alegoría o un símbolo, pueden cumplir con funciones sígnicas si la costumbre o la convención les asignan una utilidad definida. Ejemplo: dos tibias cruzadas y sobre ellas una calavera, significan "peligro".

Las alegorías también pueden tener aptitud sígnica. Ejemplo: un dragón significaba para la alquimia cierto tipo de ácido.

Por último, los símbolos pueden ser utilizados sígnicamente. Ejemplo: en un organigrama de empresa, la dirección puede estar representada por un rectángulo; las distintas gerencias por círculos; el personal masculino por triángulos; etc. En un mapa, las capitales políticas pueden estar representadas por estrellas; las vías marítimas por líneas continuas; las vías terrestres por líneas punteadas; etc.

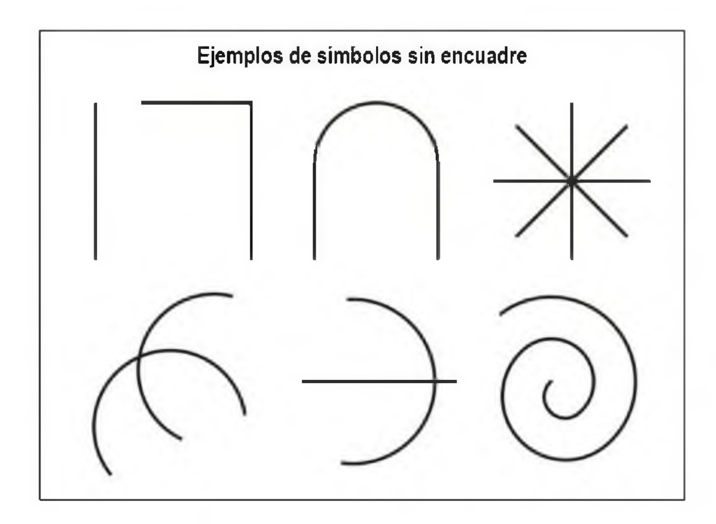
A los efectos de nuestros trabajos, será de interés dominar algunos elementos de simbólica y alegórica, despreocupándonos de la sígnica.

# Simbólica

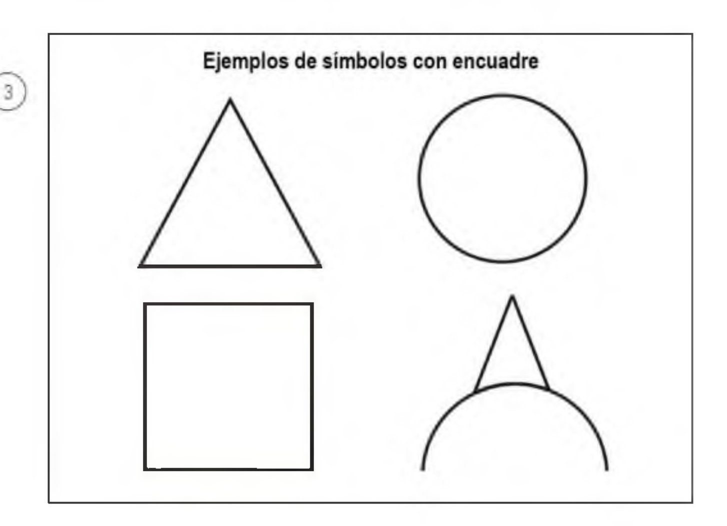
Desde el punto de vista de las transformaciones de impulsos, los símbolos resultan de su traducción o de su deformación abstractiva.

Distinguimos entre símbolos sin encuadre (punto, recta, recta quebrada, curva, cruce de rectas, cruce de curvas, espirales, etc.) y símbolos con encuadre (estos se configuran cuando rectas y curvas se conectan en circuitos, separando el espacio externo del interno, al cual llamamos "campo". Ejemplos: círculo, triángulo, cuadrado, rombo y formas mixtas que encierran espacio).

Donde se cruzan rectas y/o curvas se generan centros manifiestos.



Los símbolos con encuadre (es decir que incluyen un campo), tienen centro tácito que resultan de las líneas imaginarias que unen a los centros manifiestos. Ejemplo: en un cuadrado, el centro tácito resulta del cruce de diagonales trazadas desde los cuatro ángulos que son los centros manifiestos.




Ejemplos de símbolos con encuadre

Si se coloca un símbolo en el campo de otro, el primero resulta uno de sus centros manifiestos.

Algunos símbolos sin encuadre tienden a trasladar la energía de la imagen hacia afuera de ellos. Esto sucede con las puntas en general. Otros, tienden a trasladar la energía hacia adentro de ellos; es el caso de los símbolos en curva.

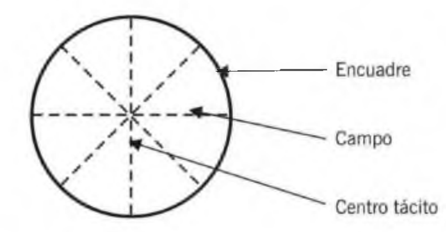
**Ejemplos de los Sistemas de Tensión en los Símbolos**

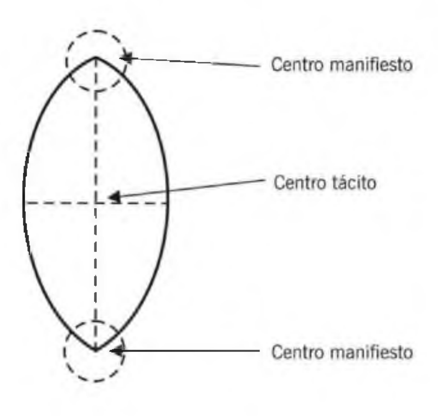


Incluye energía hacia el ángulo
y la traslada hacia afuera

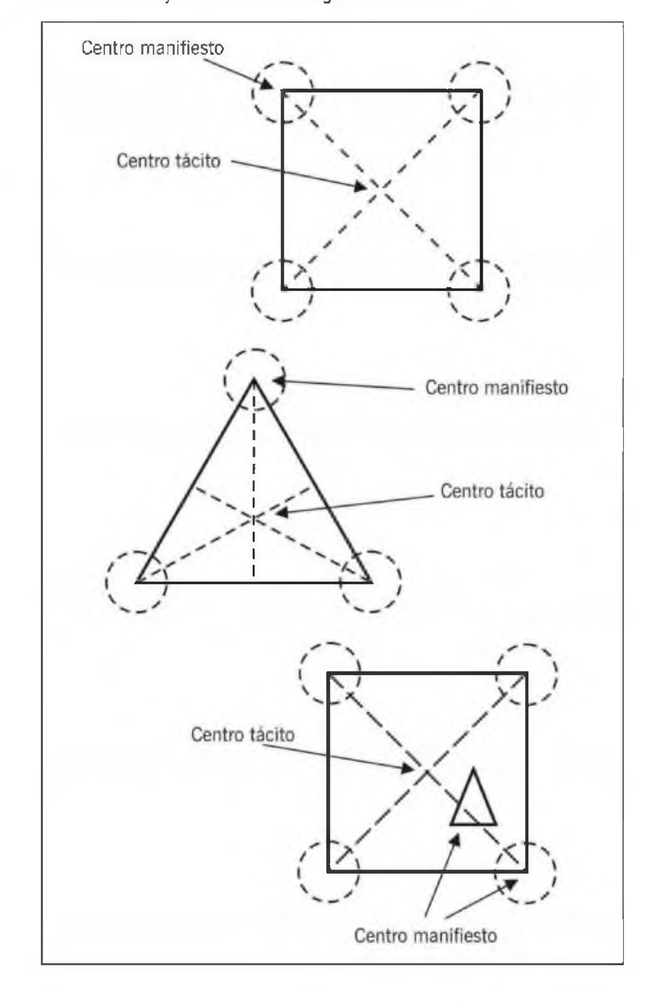


Separa espacios y traslada la
energía hacia el espacio incluido



En los símbolos con encuadre, la energía se concentra en los centros manifiestos y tácitos con desigual intensidad.




3

El punto, al no tener encuadre, es solo un centro manifiesto que puede llevar energía en cualquier dirección.

El círculo, al no tener centros manifiestos, concentra toda la energía hacia el centro tácito.

Si el sujeto imagina o sueña una escena en la que está incluido, será él mismo el centro manifiesto más importante. Si está fuera del campo, será centro excluido y la energía se trasladará al interior del campo. Ejemplo: el sujeto sueña con un pequeño parque en el que hay algunos monumentos y un lago. No puede entrar porque un perro defiende el acceso.




monumentos

lago

perro

sujeto

La energía tiende a trasladarse al interior del campo y, dentro de él, hacia los centros manifiestos; pero sucede que hay un impedimento, y este provoca fuertes tensiones.

# Ejercicios de simbólica

## Ejercicio 1

Reducir a símbolo la habitación de trabajo, estudiando centros manifiestos y tácitos. Explicar las acumulaciones, dispersiones y traslados de energía. Comprender los puntos de tensión.

3

## Ejercicio 2

Reducir a símbolos distintas relaciones que se establecen entre dos personas, estudiando centros manifiestos y tácitos, acumulaciones, dispersiones y traslados de energía. Comprender los puntos de tensión.

## Ejercicio 3

Reducir a símbolos las relaciones entre cinco personas, distribuyéndolas por sus afinidades o intereses, del siguiente modo: a) si el interés es común, dentro de un círculo; b) si hay dos intereses opuestos, en los centros manifiestos de una mandorla; c) si hay más de dos intereses, en los centros manifiestos, en el centro tácito, y tal vez, en algún centro excluido; d) proceder con un triángulo; e) proceder con un cuadrado.

## Ejercicio 4

Reducir a símbolo una escena de un sueño, estudiando centros manifiestos y tácitos, acumulaciones, dispersiones y traslados de energía. Comprender las dificultades e impedimentos como puntos de

tensión. Comprender los puntos de relajación. En general, observar a toda "resistencia" como tensión y a toda superación de "resistencias" como relajación. Observar a qué altura y profundidad del espacio de representación se manifiesta la escena y sus "resistencias".

## Ejercicio 5



Practicar distintas reducciones simbólicas de una misma situación cotidiana destacando siempre centros manifiestos, tácitos, acumulaciones, dispersiones y traslados de energía. Comprender las resistencias y las superaciones de resistencias.

# LECCIÓN 4

## Introducción a la transferencia

4

## Alegórica

En una secuencia asociativa, pueden distinguirse distintas imágenes y también distintos "argumentos" que sirven de ligazón o de línea de unión a las representaciones.

Supongamos el caso de un cuadro en el que están tratados distintos objetos. Vemos allí, en el costado izquierdo, un trigal y unos cosechadores; en la parte central y al fondo, una ciudad en la que se destaca un conjunto fabril. El día es radiante. A la derecha y casi en primer plano hay niños que juegan con perros cerca de la casa. Una mujer llama a comer golpeando, tal vez, una sartén. El conjunto es amable y refleja el trabajo y la cordialidad casi hogareña de la gente de campo.

Distinguimos, en la escena descripta, imágenes que se integran en el conjunto argumental. Es claro que con las mismas imágenes, pero tratadas y colocadas de otro modo, el argumento podría variar considerablemente. Por ejemplo: los niños golpean a los perros con la sartén; los trabajadores han abandonado los instrumentos de labranza; la casa está en ruinas; el cielo tiene, ahora, una coloración siniestra, mientras el humo de las fábricas, a lo lejos, semeja un incendio.

En toda escena configurada por asociaciones libres, distinguimos entre temas (imágenes) y argumento. Los temas señalan el juego de

las tensiones y de las relajaciones al abrirse paso entre dificultades y trabajar catárticamente. Los argumentos, en cambio, muestran el clima en que se desarrolla la escena.

Temas y argumentos suelen coincidir. En tales casos, bastará comprender qué función cumplen los temas en una escena dada, para entender qué solución transferencial está proponiendo el argumento.

Sin embargo, las imágenes pueden no coincidir con el clima; por ejemplo: un sujeto sueña con un tren que avanza hacia él en loca carrera. El sujeto no experimenta angustia, sino alegría festiva.



También se da la no coincidencia entre imágenes y climas en la vida cotidiana. El sujeto, por ejemplo, recibe una buena noticia, imagina la escena favorable que se le transmite y, automáticamente, se deprime.

Existen otros casos en los que el clima de trasfondo permanece inamovible aunque varíen las representaciones, sin que el sujeto pueda comprender los motivos de tal clima. Es como si el clima en cuestión no estuviese ligado a imágenes (por lo menos visuales) y, por tanto, no pudiera transferirse adecuadamente.

Si se recuerda lo explicado oportunamente en torno a los ensueños primarios, secundarios y núcleo de ensueño, se comprenderá que este último es una suerte de clima fijado que no varía por las percepciones y representaciones cotidianas correspondiente. Antes bien, determina compensatoriamente las actividades en el mundo y genera diferentes ensueños como "intentos" transferenciales que no alcanzan a resolver el traslado del clima básico.

En la práctica transferencial muy a menudo nos encontramos con el núcleo de ensueño (con el clima básico determinante), muy difícil de modificar. Pero también con climas profundos que pueden ser transformados utilizando imágenes y procedimientos adecuados.

En general, diremos que será de interés toda imagen o todo clima que se repite en distintas escenas. Por ejemplo el sujeto sueña en distintas ocasiones con argumentos diferentes, pero aparece una

misma persona o un mismo objeto. Veamos la inversa: el sujeto sueña con distintos temas, pero se repite el mismo argumento.

Poder capturar una imagen o un clima repetitivos, es ya un hilo conductor de importancia que permitirá orientar los procedimientos transferenciales.

Veamos ahora a qué categorías generales podemos reducir los temas para trabajar con facilidad. Haremos después lo mismo con los argumentos.



## Temas

**A. Continentes.** Son aquellos objetos que encierran, guardan o protegen a otros. El continente mayor de una escena dada puede ser reducido simbólicamente para comprender el enmarque de tensiones dentro del que (campo) se desarrolla la escena.

**B. Contenidos.** Son los objetos, personas, situaciones, etc., que aparecen dentro de un continente. Los contenidos pueden ser manifiestos cuando las imágenes aparecen o ser tácitos cuando no aparecen; pero se "sabe" que están presentes.

**C. Conectivas.** Son elementos que unen a continentes entre sí, o a contenidos entre sí, o a continentes y contenidos entre sí. Las conectivas pueden ser de facilidad (por ejemplo puentes, vehículos, caminos, escaleras, comunicaciones sígnicas diversas como el gesto, el lenguaje, etc.) o de impedimento (las mismas conectivas al no cumplir con su función. Por ejemplo puentes rotos, vehículos atascados o fuera de control, caminos anegados, escaleras peligrosas, lenguajes extraños o que crean confusión, etc.).

**D. Atributos.** Son elementos que tienen valor transferido de otros por asociación de similitud, contigüidad o contraste (por ejemplo: un objeto cobra importancia por ser el regalo de un amigo; un ropaje por pertenecer a una determinada persona; un valor o sistema de valores, al ser representado alegóricamente: la Justicia como una

mujer con sus ojos vendados, la balanza en una mano, la espada en la otra, etc.).

**E. Niveles**. Las imágenes emplazadas en planos distintos de la misma escena determinan niveles (por ejemplo una colina y un valle); o las diferencias de tamaño (gigante-enano); o las distintas funciones y roles entre sí (jefe-subordinado).

**F. Momentos de procesos**. Tales como los casos de las edades (anciano, adolescente, niño); transformismos (una persona se transforma en otra o en un objeto); inversiones (que son casos particulares de los transformismos; por ejemplo: una calabaza se convierte en carruaje).




**G. Texturas**, colores, sonidos, olores, etc. Siempre están referidos al sentido productor de la señal traducida o deformada. Pero con respecto a las texturas, debe agregarse que también imágenes visuales como son las puntas, los filos, los objetos desgarradores, etc., producen diferentes registros táctiles y cenestésicos. Este punto es de importancia, ya que de continuo se producen traducciones de los impulsos de los sentidos externos a registros táctiles y cenestésicos. Ello explica que cualquier visión desagradable tenga concomitancia de registro físico. De otro modo, cualquier espectáculo doloroso, no tendría resonancia para los espectadores.

Los elementos como el aire, el fuego y las texturas y temperaturas, producen fuertes registros táctiles. Otro tanto vale para los colores.

**H. Funciones**.

1. **Defensores**: cuidan o defienden algo, de manera que impiden el acceso o libre paso a través de ellos. Entre los defensores aparecen aquellos con función definida y otros más encubiertos como son los lazos, los engaños y las seducciones, que desvían de los objetivos propuestos
2. **Protectores**: ayudan a acceder o transitar hacia determinados objetivos; tal es el caso de los guías o de ciertos objetos mágicos y técnicos.

3. **Intermediarios**: suelen estar representados por seres a los que es necesario acudir para obtener beneficios (por ejemplo personajes a los que se debe pagar o convencer para lograr ser transportados a un lugar, o para que otorguen algún atributo). También hay situaciones intermediarias por las que es necesario pasar para lograr un beneficio (por ejemplo estados de sufrimiento o de "prueba").
4. **Centro de poder**: objetos o lugares que poseen una virtud transformadora (por ejemplo: el agua o el fuego de la inmortalidad; la isla de la felicidad; la piedra filosofal; etc.). Al final de toda búsqueda (en la que aparecen distintas funciones) hay un centro de poder, una imagen que representa idealmente el deseo de relajación plena y duradera. A veces se conoce el centro de poder aunque no pueda darse con él (centro manifiesto, rodeado de laberintos o con defensores que impiden el acceso). También sucede, en ocasiones, que el sujeto se ve en continua búsqueda hacia un centro de poder desconocido (centro tácito). En este caso, hay un clima que no puede fijarse a una determinada imagen necesaria para poder efectuar la transferencia de cargas. También las imágenes idealizadas del compañero o compañera sexual cumplen con la función transformadora del "centro de poder" (por ejemplo: Lilith o Abraxas; la gran Madre y el gran Padre; los gigantes o las grandes sombras, como traducción de impulsos sexuales femeninos difusos; las danzarinas o mujeres elusivas, con sus vestimentas cambiantes, como traducción de impulsos sexuales masculinos más cosquilleantes y localizados). Esos temas transformadores llevan a menudo a descargas sexuales, con lo que se ve cumplida la función catártica; pero desde el punto de vista transferencial, las imágenes idealizadas del compañero o compañera sexual muestran instancias de la dificultad o de la integración de contenidos profundos.

# Argumentos

Los argumentos resultan de las relaciones que establecen entre sí los temas. A veces, la movilidad de una sola alegoría (como sumatoria de temas diversos) puede constituirse en argumento.

De todo argumento debe extraerse el clima. Sin embargo, hay climas que no coinciden con el argumento y, a veces, climas que no están relacionados con imágenes visuales, como ocurre en la vida cotidiana.

Como se verá más adelante, cuando un clima no está adherido a imágenes visuales o no corresponde a un argumento, habrá que proponer imágenes que le correspondan, para poder efectuar transferencias de cargas.

Veamos los principales tipos de argumentos.

**A. Catárticos**. Son aquellos en que el sujeto experimenta alivios de tensiones. Casi siempre están relacionados con la risa, el llanto, la confrontación agresiva y el acto amoroso. Un buen ejemplo de argumento catártico es el que da el chiste. Si en el desarrollo de un argumento catártico no se cumple con la descarga de tensiones, la frustración emergente delata una tensión que permanece sin resolverse y que está asociada con algunos temas del argumento. Si los temas se repiten en otros argumentos (por ejemplo la misma casa o la misma persona, pero en otro contexto), la tensión permanente está claramente asociada.

**B. Transferenciales.** Son aquellos en los que el sujeto experimenta una transformación, un cambio de enfoque o de "sentido", luego de realizados. Si el mismo argumento (por ejemplo el buscar algo o huir de algo) se repite siempre sin cumplirse, está claro el clima que debe trabajarse proponiendo distintos temas hasta que se produzca la transferencia.

**C. Ocasionales.** Son aquellos en los que se delatan tensiones o climas de situación. Su materia prima es variable y reciente. Estos argumentos sirven a procesos catárticos y transferenciales momentáneos y a ordenamientos de datos mnémicos.

## Análisis alegórico



1. Dado un tema o argumento alegórico, es necesario comenzar por reducir el encuadre simbólicamente. Ese trabajo delatará el sistema de tensión más general, las acumulaciones, dispersiones y traslados de energía. También permitirá comprender las resistencias y superaciones tensionales.
2. Efectuada la reducción simbólica del encuadre, se procede a analizar y agrupar todos los temas y argumentos presentados.
3. Una vez realizado el agrupamiento de temas y argumentos, se procede a definir los climas. Estas definiciones constituyen el resumen del análisis hecho anteriormente.

## Interpretación alegórica

Dado un resumen alegórico, se podrá interpretar si se cuenta con otros resúmenes anteriores y/o posteriores. Esto es necesario para comprender si se trata de fenómenos catárticos, transferenciales u ocasionales.

Debe entenderse que no es posible una interpretación alegórica sin contar con un proceso de varias escenas.

Obtenida la interpretación, se efectuará la síntesis.

Frecuentemente se comete el grueso error de interpretar cualquier tema sobre la base de un supuesto significado establecido. Por ejemplo, la imagen de un hombre que impide el paso, puede ser

interpretada peregrinamente como la dramatización del padre que castiga, o cosa por el estilo. Para nosotros, tal imagen será agrupada con la de otros "defensores" y revelará simplemente tensiones no resueltas que impiden el traslado de energía de unas imágenes a otras.

Cuando hablamos de "interpretación", lo hacemos con referencia al proceso que siguen los temas y argumentos, de manera que podamos comprender con qué funciones van cumpliendo, qué tensiones van delatando, qué climas se expresan y qué dificultades o ventajas ofrecen las distintas técnicas transferenciales que habrán de aplicarse.



## Ejercicios de alegórica

### Ejercicio 1 (reducción simbólica)

Dado un cuento (o una leyenda) infantil, reducir el encuadre mayor a símbolo, explicando acumulaciones, dispersiones y traslados de energía. Comprender las tensiones y relajaciones.

### Ejercicio 2 (análisis alegórico)

Analizar y agrupar todos los temas y argumentos presentados en el cuento.

### Ejercicio 3 (resumen alegórico)

Definir los climas.

## Ejercicio 4 (interpretación alegórica)

Explicar qué resuelve (y qué no) el cuento, desde el punto de vista catártico y transferencial.

Los cuatro ejercicios propuestos son relativamente fáciles de efectuar en el caso de mitos, cuentos y leyendas, ya que suelen tener una suerte de proceso interno, es decir: un comienzo, un "nudo", un desenlace y un final.



Si se quisiera efectuar ejercicios con un sueño o con un ensueño personal, los casos 1, 2 y 3 podrían llevarse adelante sin dificultad. El caso 4, requeriría de varios sueños o ensueños seguidos para comprender el proceso. No obstante, existen sueños y ensueños en los que se desarrolla un proceso interno similar al de las leyendas, siendo entonces posible la interpretación alegórica.

# LECCIÓN 5

## Sondeo transferencial



Con las explicaciones dadas en las lecciones anteriores se está en condiciones de encarar estudios de cierta profundidad respecto de los símbolos y alegorías en el campo de la producción individual (en sueño, semisueño y vigilia) y también en el terreno de la producción colectiva (en cuentos, leyendas, mitos, arte, religión, etc.).

Conductas individuales o grupales pueden, también, ser estudiadas desde el punto de vista simbólico y sígnico.

Pero ahora vamos a utilizar esos conocimientos como simples auxiliares de las técnicas transferenciales.

Recordemos que en este curso de operativa estamos trabajando con técnicas catárticas, con el objeto de producir descargas de tensiones que serían imposibles de lograr por otros medios. También debemos operar con técnicas transferenciales que nos permitan desfijar e integrar contenidos psíquicos.

Damos por sentado que se sabe en qué circunstancias debe operarse con unas u otras técnicas.

## Indicadores

Las racionalizaciones, los ocultamientos, olvidos y bloqueos en general, indican resistencias a la abreacción catártica. Vencer esas

resistencias, permitiendo que se expresen las tensiones hacia la periferia como descarga, es un problema técnico.

Asimismo, los contenidos fijados ofrecen resistencia cuando se trata de movilizarlos e integrarlos al proceso de la conciencia. En principio, los indicadores de resistencia son los mismos que aparecen al aplicar las técnicas catárticas pero, además, existen otros ligados estrechamente a la configuración y dinámica de las imágenes.

Para toda la operativa (catarsis, transferencia y autotransferencia), vale el mismo principio: detectar y vencer resistencias. Habrá que comprender cuáles son los indicadores de resistencia y cuáles los indicadores de que se han superado dichas resistencias. En el caso de la catarsis han sido suficientemente estudiados; en el de la transferencia pasamos a su explicación.




## Indicadores de resistencia

Una de las primeras condiciones que se debe cumplir en el proceso transferencial, es que el sujeto asocie libremente y, en lo posible, con imágenes visuales. Para que esta condición se dé con soltura, se procurará trabajar buscando el nivel de semisueño activo, en el que el sujeto irá describiendo al guía sus escenas mentales, mientras éste se limitará a dar dirección a las imágenes.

No se trata de que el guía sugiera imágenes (con lo cual trasladaría sus propios contenidos al sujeto), sino de que dadas las escenas que el sujeto relata, el guía debe ocuparse en dar dirección hacia distintas profundidades y alturas del espacio de representación, operando transformismos, contracciones y ampliaciones de imágenes cuando aparecen indicadores de resistencia.

Veamos los principales indicadores.

1. **Resistencias de racionalización, ocultamiento, olvido y bloqueo.** Indican fuertes tensiones. En tales casos, el guía procede con un sondeo catártico de realimentación hasta que se produzca la superación de esas resistencia. Si las dificultades continúan, la catarsis deberá ser profunda.

2. **Dificultad en los desplazamientos verticales.** Ocurre cuando el sujeto no puede ascender hacia las "alturas", o descender a las "profundidades". Habrá que lograrlo repitiendo y proporcionando al sujeto ayudas alegóricas de conectivas o determinados atributos. Estas ayudas que frecuentemente utilizará el guía estarán siempre referidas a vencer resistencias y serán más o menos armónicas dentro de las escenas del sujeto, de manera que pueda evitarse la infiltración de contenidos propios del guía.



3. **Dificultad en los desplazamientos horizontales.** Ocurre cuando el sujeto no puede avanzar o retroceder en su escena. Será necesario repetir, suministrando ayudas alegóricas.

4. **Dificultad en las expansiones o contracciones.** Ocurre cuando el sujeto no puede hacer "crecer" o "empequeñecer" su propia imagen u otra puesta por el mismo sujeto como dificultosa, peligrosa, etc. El guía dará ayudas alegóricas, hasta que se venza la resistencia.

5. **Dificultad en los transformismos.** Ocurre cuando el sujeto no puede cambiar su ropaje o su aspecto; o bien, roles, edades, niveles, etc. También, cuando no puede operar inversiones de imágenes que crean climas negativos, en imágenes positivas. El guía apelará a recursos alegóricos de ayuda.

6. **Dificultad en la adhesión de un clima a imágenes.** El guía deberá pedir al sujeto que busque imágenes hasta que el clima "encaje"

en una escena recordada o ficticia. La dificultad estará superada únicamente cuando el sujeto experimente la real correspondencia entre clima e imágenes. Es decir, si el registro emergente de esas operaciones es artificioso, habrá que continuar el trabajo hasta que se produzca un "encaje" realmente sentido como tal por el sujeto.

7. **Dificultad en la disociación entre imagen y clima.** El guía sugerirá trasladar el clima a otras imágenes, hasta que las originales pierdan fuerza emotiva.

8. **Irrupción catártica en el proceso transferencial.** Será necesario permitir al sujeto que se exprese plenamente, pero habrá de suspenderse el proceso transferencial hasta que el sujeto esté nuevamente en condiciones de seguir las direcciones que le proponga el guía. Este caso es diferente de las expresiones catárticas que acompañan a la trasferencia, pero que no interrumpen el proceso de dirección que lleva el guía.

9. **Exceso de velocidad en los desplazamientos.** El sujeto pasa de una escena a otra o entre imágenes tan velozmente, que no alcanza a percibir plenamente de qué se trata, obstruyendo de ese modo la descripción. Habrá que enlentecer el proceso, haciendo que el sujeto coloque los objetos que visualiza a grandes distancias entre sí, de manera que el "recorrido" de unos a otros obligue a una mayor demora. Otro recurso es el de pedir al sujeto que dé numerosos detalles de cada objeto que se le presenta.

10. **Rebote de altura.** En un ascenso o descenso, el sujeto se encuentra súbitamente relatando escenas del plano opuesto. El guía deberá retomar el proceso y utilizar ayudas alegóricas en el momento en que puede producirse el rebote.

11. **Rebote de nivel**. Ocurre cuando por presión de contenidos oprimentes, sobresalto, u otros factores accidentales, el sujeto continúa el proceso, pero con un marcado cambio hacia la racionalización. También, cuando el sujeto bloquea la secuencia. El guía deberá suspender y comenzar nuevamente el trabajo.

12. **Dificultad en la visualización de imágenes**. De todas maneras, el guía emprenderá el trabajo. El sujeto trabajará entonces con aquel sistema de imágenes que le resulte afín.

Vistos los indicadores y la forma de tratarlos, se comprende cómo lo estudiado en simbólica y alegórica puede ser utilizado de un modo auxiliar por el guía, al proponer ayudas no racionales (alegorías por ejemplo) para que el proceso se desarrolle evitando los rebotes de nivel que ocurrirían si el sujeto irrumpiera en un sistema de ideación crítico y autocrítico.



Repetimos que la simbólica y alegórica en materia de transferencia, juega un papel eminentemente auxiliar más que interpretativo como ocurre en otros campos.

## Ejercicio de sondeo transferencial de resistencia

El guía pide al sujeto que cuente un chiste. Luego le solicita que se represente a sí mismo como el personaje central del chiste (o como uno de los personajes según el caso), procediendo a ejercitar: ascensos y descensos; avances y retrocesos; expansiones (agrandamiento de imagen) y contracciones (reducciones de imagen). En todos los casos, será necesario que el sujeto relate todo lo que sucede en las escenas, explayándose sobre los climas que las acompañan. El guía tomará nota de todos los indicadores de resistencia que vayan apare-

ciendo. En este ejercicio, no tratará de vencer ninguna de las resistencias que observe.

Terminado el sondeo de resistencias, sujeto y guía discutirán el significado de las resistencias encontradas, tratando de relacionarlas con conductas cotidianas o con hechos biográficos. Podrá intentarse, además, una simple reducción simbólica de los encuadres generales y una corta síntesis de temas y argumentos. Posteriormente, guía y sujeto cambiarán los roles.



# LECCIÓN 6

## Sondeo transferencial

Las tres técnicas principales de transferencia son: **niveles, transformismos** y **expansiones.**



## I. Técnica de niveles

Trabaja con distintos niveles del espacio de representación, en sentido vertical. Estos niveles espaciales no deben confundirse con los niveles de conciencia. En efecto, en sueño por ejemplo, el durmiente puede "ascender" o "descender" en su espacio interno, sin por ello despertar.

Cuando se trabaja esta técnica, el guía comienza por sugerir al sujeto que se represente a sí mismo en un plano que podríamos llamar "medio". Ese plano es más o menos correspondiente al de percepción habitual.

Una vez que el sujeto se visualiza a sí mismo, el guía le sugiere descender. Allí surge la primera dificultad, pues el sujeto tendrá que descubrir cómo hacerlo. Conociendo los indicadores de resistencia y sus soluciones, el guía intervendrá cada vez que aparezcan dificultades.

Si la regla general de toda transferencia indica que debe vencerse toda resistencia para que las cargas se desplacen, subsiste el cómo

hacerlo. En general, debe operarse de manera que el sujeto se enfrente con toda dificultad que aparezca, siempre que cuente con posibilidades de vencerla. Es decir, que si una resistencia fuera más fuerte que el sujeto, éste terminaría en una frustración que aumentaría la resistencia posteriormente.

En transferencia se habla de "persuasión" de las resistencias, queriendo indicar con ello que se las debe acometer frontalmente si ellas no superan al sujeto; pero en caso contrario el guía debe intervenir apoyando la escena con algunos recursos alegóricos o, en ocasiones, invitando al sujeto a buscar una vía más fácil para llegar nuevamente a la resistencia, pero desde una perspectiva más favorable.



Siguiendo la idea de la persuasión de la resistencia, es siempre preferible antes que una lucha violenta, que el guía sugiera la reconciliación con un defensor que impide agresivamente una entrada. Otro recurso similar en esos casos, es el del pago o trueque alegórico para persuadir al que dificulta el acceso.

En los descensos aparecen, frecuentemente, seres extraños que el guía puede convertir en aliados para que el sujeto continúe sus desplazamientos.

Casi siempre, a medida que se desciende, el espacio de representación se va oscureciendo, siguiéndose con ello un sistema de asociación propio de la vigilia y de la experiencia cotidiana, en el sentido de que en las profundidades está lo oscuro sea terrestre o marítimo. Vale lo opuesto en la dirección ascendente, ya que en las alturas están el sol, el cielo puro (más allá de las nubes de tormenta, por ejemplo), etc. Pero existe otro fenómeno que coincide con la percepción del mundo externo, sin por ello ser dependiente de aquélla. En general, sucede que a medida que el sujeto desciende en su espacio, se aleja de sus centros ópticos, oscureciéndose la escena y apareciendo en "pantalla", representaciones traducidas o deformadas del intracuerpo (cavernas con animales, como representación de la propia boca, lengua y dientes; tubos de caída, como alegorización del esófago; globos o

seres alados que se mueven rítmicamente como representación de los pulmones; barreras que remedan el diafragma; seres tentaculares, laberintos y pasadizos en relación con distintas partes del aparato digestivo; cavernas cálidas o asfixiantes, a veces iluminadas por fuegos mortecinos como deformación y traducción de registros cenestésicos sexuales; texturas acuáticas, barrosas o viscosas, como representación de humores o sustancias que operan en el intracuerpo, etc.).

A medida que el sujeto asciende el espacio se va aclarando mientras la respiración se va haciendo alta, produciéndose traducciones pulmonares con nuevos seres alados, esta vez luminosos como ángeles, aves, etc.

Existe cierta profundidad límite, más allá de la cual no es posible descender... allí todo queda oscurecido. En las alturas, por encima del cielo iluminado, del sol y las estrellas, ocurre el mismo fenómeno: todo queda oscurecido. El oscurecimiento final, tanto en los ascensos como en los descensos, coincide con los límites del propio cuerpo. Por cierto que tales límites son difíciles de tocar, por cuanto se producen frecuentes rebotes, pero que sirven a la continuación de las escenas.



En la técnica de niveles no debe confundirse la luz que depende de un determinado foco (luces subterráneas, fuegos volcánicos, ciudades iluminadas bajo las aguas, etc. Inversamente: el sol, la luna, las estrellas, las ciudades de la luz, los objetos cristalinos o radiantes, etc.), con la iluminación general del espacio, que es la que delata el nivel de la representación.

Sintetizando la técnica de niveles decimos que se comienza en el plano medio, se desciende hasta límites aceptables de visualización y movilidad de imágenes, desandando luego el camino por el que se descendió hasta llegar al plano medio. Desde allí, se asciende hasta límites también aceptables y se desciende haciendo el mismo recorrido hasta llegar al plano medio.

Siempre se comienza y concluye en el plano medio, sacando al sujeto al final, de sus escenas más o menos irracionales hasta un

sistema de representación cotidiano. En él, las asociaciones libres comienzan a ceder frente a la racionalización que sugiere el guía. Se pretende que la sensación de la "salida" del proceso transferencial, sea gradual y reconfortante.

En ningún caso se debe sugerir la salida de un modo abrupto o de un plano que no sea el medio.

## II. Técnica de transformismos



Trabaja manteniéndose en el plano medio de representación. Como de costumbre el sujeto se representa a sí mismo. El guía lo invita a que se desplace hacia "adelante" como si se viera caminando en cualquier escena que ha propuesto el sujeto para comenzar el trabajo.

Cuando la escena cobra la soltura típica de los procesos de asociación libre, el guía va proponiendo cambios en las vestimentas del sujeto; luego cambios en las distintas imágenes que van apareciendo, hasta detectar resistencias. Cada resistencia que se detecta debe ser superada adecuadamente.

A veces sucede que los transformismos no ofrecen mayores resistencias, pero si el pasar de un ámbito a otro, el salir de un reciento o entrar en el, etc. Todo ello deberá vencerse con las ayudas alegóricas del caso, o transformando unas imágenes en otras.

El trabajo continúa efectuándose  el regreso al punto inicial. Desde allí se procede a sacar al sujeto, mediante racionalizaciones de la escena y siempre de un modo amable y gradual.

# III. Técnica de expansiones

Trabaja tanto en el nivel vertical (técnica de niveles), como en el horizontal (técnica de transformismos). Opera siempre que en los temas o argumentos se producen encierros, obstrucciones o incompatibilidades por cuestiones de tamaño. Existen desproporciones de tamaño entre la imagen del propio sujeto y un objeto a través del que se quiere pasar (pasadizos que se cierran, ojos de cerradura, escalones demasiados separados o altos para el paso, etc.). También puede darse el caso de desproporciones con respecto a objetos que se desea hacer pasar al interior del sujeto (una fruta que se quiere comer aparece demasiado grande o demasiado pequeña). Se producen también dificultades en la relación entre seres por el mismo motivo (gigantes y enanos), o desproporciones en la misma figura (cabeza descomunal y miembros muy finos), etc.




Cuando se presentan dificultades del tipo de las citadas, el guía sugiere expansiones o contracciones de las imágenes afectadas, hasta que se proporciona la escena. A veces, es necesario apoyarse en recursos alegóricos, para facilitar la integración de imágenes en un argumento dado.

¿Cuándo aplicar cada una de las técnicas?

En general, se trabaja dando al sujeto dirección según la técnica de niveles, pero a medida que ésta se desarrolle, aparecerán resistencias que estarán referidas a los desplazamientos horizontales o a los tamaños de las imágenes. Por lo tanto, las técnicas de transformismos y expansiones se utilizarán en el momento en que se detecten las resistencias correspondientes dentro de la técnica general de niveles. Solo en el caso en que, por anteriores sesiones, esté claro que el problema fundamental del sujeto se refiere a resistencias en los transformismos o en las expansiones, se procederá directamente con esas técnicas prescindiendo de los desplazamientos por niveles verticales.

## Ejercicios de sondeo y desplazamiento transferencial

El guía pide al sujeto que cuente un chiste. Luego le solicita que se presente a sí mismo como el personaje principal del chiste (o como uno de los personajes, según el caso), procediendo a ejercitar la técnica de niveles. Cada vez que se encuentre una resistencia, el guía llevará al sujeto a vencerla y, según los casos, usará técnicas de transformismo y expansión.

Será necesario que el sujeto relate todo lo que va sucediendo en las escenas, explayándose sobre los climas que las acompañan.

Terminado el sondeo y vencimiento de resistencias, sujeto y guía discutirán el significado de las resistencias encontradas y las dificultades de vencimiento, tratando de relacionarlas con conductas cotidianas o con hechos biográficos. Podrá intentarse, además, una simple reducción simbólica de los encuadres generales y una corta síntesis de temas y argumentos.




Posteriormente, guía y sujeto cambiarán de roles.

El sondeo transferencial es una práctica que no requiere de mayores preparaciones ni requisitos previos. Puede ejercitarse aún a nivel vigílico, siempre que el sujeto pueda colocarse en un estado de no racionalización y en el que fluyan las asociaciones libremente.

**Podemos resumir diciendo que con sólo dos procedimientos: el de sondeo catártico de realimentación y el de sondeo transferencial, un guía experimentado puede llevar a un sujeto a descargas o a traslados de cierta profundidad, según sea el caso. Y todo ello podrá realizarse aún con sujetos que no tienen preparación alguna en estos temas.** Desde luego que para acometer procesos catárticos y transferenciales más profundos, el sujeto necesitará un bagaje de información semejante al del guía.

# LECCIÓN 7

## Transferencia de imágenes

Con los sondeos transferenciales (así como con los sondeos catárticos), puede trabajarse en numerosas situaciones de la vida diaria, sin que el sujeto necesite de conocimientos especiales.

Cuando se quiere realizar transferencias profundas, las cosas cambian ya que el sujeto debe tener suficientes datos sobre estos temas. El motivo principal radica en que toda sesión transferencial profunda se cierra con una discusión vigílica entre guía y sujeto, siendo este último quien, en definitiva, interpreta y ordena su propio proceso.



La discusión vigílica exige especiales conocimientos por parte del sujeto, ya que de otro modo las interpretaciones del guía concluirán en la proyección de sus propios contenidos. Además, ocurre un fenómeno posterior: el de la elaboración postransferencial, en el cual el sujeto integra verdaderamente los contenidos movilizados en el trabajo anterior. En esa elaboración, el sujeto debe contar con recursos como para disponer de ellos sin ayuda del guía.

**¿En qué casos se apela a la transferencia profunda?**

Cuando interesa comprender mecanismos complejos de conciencia. Cuando se desea superar problemas biográficos que continúan presionando sin resolverse en la situación actual.

Cuando se quiere provocar desplazamientos e integraciones de importancia.

**¿En qué casos no se apela a la transferencia profunda?**

Cuando el sujeto muestra síntomas de anormalidad psíquica.

Cuando el sujeto considera al trabajo como un sistema terapéutico.

Cuando el sujeto pretende resolver problemas que deberían estar superados por el ejercicio de prácticas anteriores.

Cuando el sujeto se encuentra en la situación previa de resolver problemas catárticamente.

## Pasos de la sesión transferencial

1. **Preparación**. Resuelto el interés del sujeto en torno a por qué desea acometer un proceso transferencial, el guía tomará nota de las fallas orgánicas y sensoriales del sujeto, a las que tendrá siempre en cuenta como posibles productoras de señales.
   En un ambiente adecuado, guía y sujeto se sentarán cómodamente, uno al lado del otro. Será necesario que la iluminación sea suave y, en lo posible, difusa.
   Se pedirá al sujeto un relax completo y profundo.

2. **Entrada**. Se pedirá al sujeto que proponga un hecho biográfico, un sueño, o una imagen de su interés. Se recomendará la sensación de "caída" (propia de la entrada al sueño, a fin de eliminar las racionalizaciones y permitir el acceso al semisueño asociativo activo), siguiendo a la imagen propuesta.

3. **Desarrollo**. El guía sugerirá las direcciones del caso, partiendo siempre desde el plano medio y sobre la base de la imagen dada por el sujeto. Allí donde aparezcan resistencias, el guía ayudará a vencerlas del modo ya estudiado. En el desarrollo, seguramente se apelará a las tres técnicas conocidas de niveles, transformismos y expansiones. El guía tomará nota de aquellas resistencias

que no han sido vencidas satisfactoriamente en la sesión, o bien que aparecen transformadas en diferentes escenas, mostrando su mismo origen.

4. **Salida**. Una vez llegado al punto inicial luego de desandar todos los recorridos del caso, el guía promoverá un clima de reconciliación del sujeto consigo mismo, apelando a imágenes agradables. A partir de ese momento, comenzará a racionalizar progresivamente, hasta que el sujeto recupere su nivel vigílico habitual.

5. **Discusión vigílica.** Una vez recuperado el sujeto, comenzará la discusión sobre la base del material recogido. El sujeto deberá reconsiderar todo el trabajo efectuado resumiendo las dificultades encontradas, las resistencias y los vencimientos producidos. Allí donde queden puntos olvidados, el guía los destacará.
   Sujeto y guía efectuarán una reducción simbólica y una agrupación alegórica, intentando una síntesis interpretativa. Esta síntesis tendrá mayor éxito a lo largo de varias sesiones transferenciales, cuando se tenga material suficiente de todo un proceso. De cualquier manera, será conveniente al finalizar cada sesión, que se produzca la síntesis.




6. **Elaboración postransferencial**. Terminada la sesión y habiendo acordado los detalles de la próxima, el sujeto quedará sin guía en ese lapso. Será conveniente, entonces, que tenga en cuenta sus sueños nocturnos, sus ensueños cotidianos, sus cambios de enfoque respecto de la problemática interna y sus cambios de conducta. Convendrá que vuelque sus observaciones por escrito y las lleve a las próximas sesiones como material complementario.

7. **Conclusión del proceso transferencial**. No se puede fijar el número de sesiones necesarias para la conclusión de un proceso. Ello dependerá del tipo de interés manifestado al comienzo por el sujeto. De

todas maneras, será evidente la terminación de un proceso cuando en las elaboraciones postransferenciales, el sujeto experimente registros de comprensión y "encaje" de contenidos, hasta ese momento no integrados. Un indicador decisivo será el cambio de conducta respecto de una situación concreta que se deseaba superar.

## Observaciones

En esta forma de transferencia, los temas van coincidiendo con los argumentos. Ello facilita las cosas, ya que al ir modificando los temas de una escena, también se van operando transformaciones de los climas que pudieran ser negativos.



Sucede, a veces, que no puede trasladarse un clima porque la resistencia es muy grande. Se procederá entonces gradualmente, desde el tema fuertemente asociado con la carga negativa, hacia un tema próximo, a fin de que el segundo cobre las connotaciones del primero (por ejemplo: aparece un pariente vestido de cierta manera, con una determinada actitud y en una escena desagradable. Si la resistencia a los transformismos de esa imagen fuera muy grande, habrá que hacer participar a otra persona y rodearla de los atributos de la primera, a fin de que el clima se transfiera. De la segunda se pasará a una tercera, etc.).

Recordemos acá lo dicho anteriormente respecto de la "persuasión" de las resistencias. En primer término, el guía nunca promoverá la irrupción súbita de imágenes que el sujeto experimente como peligrosas. Guiará en sentido opuesto a las resistencias, con prudencia y sin violencias. No dejará desarmado al sujeto frente a las imágenes que no pueda sobrellevar. Eludirá la confrontación directa, en favor de persuasiones (o retrocesos), si el clima se hiciera angustiante. Cuando comprenda que no puede resolver una dificultad, postergará el trabajo a las próximas sesiones tomando adecuada nota.

# Ejercicio de transferencia de imágenes

Antes de comenzar, se recomienda releer los ejercicios de sondeo transferencial de resistencias y de sondeo y desplazamiento transferencial.

Se efectuará una práctica pedagógica, en la que uno de los presentes será guía y otro sujeto. El resto de los partícipes tomará notas. La discusión y el aporte final serán conjuntos.

Realizada la práctica, los interesados podrán iniciar por su cuenta (y sólo de a dos personas) un proceso transferencial de varias sesiones. Guía y sujeto intercambiarán sus roles, de manera que el dominio de las técnicas por parte de ambos sea equilibrado.



# LECCIÓN 8

## Transferencia de climas

En relajación se trabajó convirtiendo imágenes cotidianas tensas e imágenes biográficas. Fue una tarea adecuada para aquel nivel. De un modo limitado, allí estaba planteado el trabajo transferencial en el sentido de disociar climas negativos referidos a ciertas imágenes, tratando ulteriormente de positivizar las emociones.



Cuando hablamos de transferencia de climas, nos estamos refiriendo a una forma particular de trabajo que es necesario acometer siempre que en un sujeto no se pueda disociar una imagen de un clima, ni se pueda transferir esa carga a otros contenidos, ni se la pueda positivizar, por cuanto existe solamente el clima pero sin referencia a temas o argumentos visualizables.

Si un sujeto experimenta un clima negativo ligado a temas biográficos, cotidianos o aún imaginarios, la transferencia de imágenes rendirá sus mejores frutos ya que, teniendo imágenes por base, será relativamente fácil de conducir el traslado de cargas. Pero, ¿qué sucede cuando alguien experimenta un clima de depresión, o temor, o inseguridad, o angustia en general? ¿Qué pasa cuando no hay una fobia referida a objetos precisos; una imagen obsesiva definida; una compulsión hacia objetos o hechos ciertos, sino una desazón profunda, general y difusa?

Respondemos a esas preguntas diciendo que estamos en presencia de climas sin imágenes visuales (ya que sin duda operan imágenes

cenestésicas, kinestésicas y de diferentes sentidos externos), y que estamos en condiciones de transferir, modificar e integrar, únicamente si logramos asociarlos con imágenes previas. Esa es la tarea que se emprende en la transferencia de climas.

## Requisitos

En el caso de un sujeto que experimenta un clima pesado (no ocasional), negativo y difuso, antes de proceder con las sesiones transferenciales, será importante saber si existen fallas orgánicas que puedan afectarlo de un modo general (por ejemplo: fallas glandulares, circulatorias, etc.). Son muchos los casos en los que la falla que produce tales climas es netamente física y, de ningún modo, psíquica. El tratamiento médico, al corregir el problema, puede solucionar la dificultad.



Los problemas físicos producen impulsos difusos como los mencionados más arriba y también imágenes que, en las transferencias normales, aparecen repitiéndose deformadamente, pero en "lugares" idénticos del espacio de representación.

Si bien la dificultad física no puede corregirse por medios transferenciales, el sujeto puede llegar a redimensionar el problema, a enfocarlo de un modo nuevo y, por último, a integrarlo, si es que no hubiera solución médica para su situación.

Es, pues, un requisito importante (ya mencionado anteriormente), que el sujeto sometido a la presión de esos climas difusos determinantes, apele al examen médico.

Otro requisito consiste en que trate de encontrar su origen en el tiempo (para lo cual podrá recurrir a su material autobiográfico, producido anteriormente). Detectado el comienzo del problema, el guía podrá orientarse mejor en el proceso.

Por último, es requerido saber si el sujeto no puede asociar esos climas a imágenes visuales en razón de que no trabaja con ellas. En tal caso, se podrá apelar a la transferencia de climas, pero el sujeto hará por su cuenta las prácticas recomendadas en su momento para corregir el defecto.

## Tratamiento de los climas sin imágenes visuales

**Paso 1. Preparación**. Del mismo modo que en las transferencia de imágenes.

**Paso 2. Entrada**. Del mismo modo que en la transferencia de imágenes, sólo que buscando el clima que se desea adherir. A continuación se pedirá al sujeto que busque situaciones biográficas o ficticias en las que el clima "encaje" adecuadamente y sin sensación de artificiosidad. Luego, el sujeto tratará de "encajar" el clima en otras imágenes, buscando siempre la ligazón óptima.



Toda la sesión podría estar ocupada con ese trabajo, sin lograrse buenos resultados. En tal caso, se realizará en sesiones siguientes nuevamente la preparación y la entrada, hasta que se encuentre un buen "encaje". Independientemente del número de sesiones invertidas en el "encaje", una vez logrado se pedirá al sujeto que perfeccione las imágenes hasta que el clima cobre toda su fuerza sugestiva.

No se seguirá adelante hasta tanto el clima quede fuertemente adherido a temas y argumentos precisos. La etapa de asociación del clima con las imágenes estará completada cuando el sujeto, al concentrarse en la escena, obtenga registros "verdaderos" del clima en cuestión.

A menudo, en el intento repetido de adecuar imágenes al clima difuso, el sujeto recuerda la escena que realmente marcó el comienzo del problema. En tales casos, se trabaja siguiendo los pasos de la transferencia de imágenes.

Logrados el "encaje" y la fuerte asociación, ya se puede continuar con los siguientes pasos, que son los mismos de la transferencia de imágenes.

## Observaciones

A fuerza de trabajar con un clima y de reforzar su registro, el sujeto puede desencadenar una abreacción catártica que baje el potencial necesario para la asociación con una imagen dada. Se dejará, de todas maneras, que se produzca la descarga con plenitud suspendiendo posteriormente la sesión. Está claro que se habrá ganado en el alivio de tensiones, pero será necesario sacar consecuencias de tal hecho en diálogo con el sujeto.



Es importante para el guía obtener algunos datos biográficos del sujeto y, en lo posible, material de ensueños, sueños y alegorizaciones, para que la orientación sea más fácil.

A veces el clima difuso está confundido con tensiones permanentes, diferentes a las que dan origen al mismo, pero que impiden que el sujeto entre en el nivel de semisueño activo necesario. Considerando tal posibilidad, puede intentarse un sondeo catártico de realimentación. Puede ocurrir, por ejemplo, que producida una catarsis el clima cese de operar o se manifieste con las imágenes correspondientes que, habitualmente, se encontraban amortiguadas por el sistema de tensiones permanentes.

## Ejercicio de transferencia de climas

Se efectuará una práctica pedagógica en la que alguno de los presentes pueda disponer de un clima difuso, aún cuando no sea de gran importancia, a los efectos de trabajar en el "encaje" y asociación a imágenes.

El trabajo posterior entre dos personas estará dependiendo de que se presente el caso en que exista un clima negativo decisivo, sin imágenes. De manera que no se procederá artificialmente con sujetos cuyos climas estén referidos a imágenes definidas.

## Ejercicio de transferencia negativa



Un trabajo muy útil que pueden realizar los interesados, es el de asociar un clima inhibitorio con la imagen de un hábito nocivo (uso de tabaco, alcohol, etc.).

Primeramente el guía procederá hasta que el sujeto logre una buena imagen de sí mismo, realizando el acto habitual nocivo. Inmediatamente se evocará una imagen que produzca un clima inhibitorio (por ejemplo, algo repugnante), haciéndola entrar en la primera escena. Se cuidará que las imágenes que ahora configuran esa escena compleja, se relacionen del modo más estrecho posible.

Se trabajará posteriormente para producir el traslado y "encaje" del clima inhibitorio en la imagen del hábito nocivo. Será necesario repetir varias sesiones, hasta que al evocar la imagen del hábito nocivo surja fuertemente asociado con él el clima inhibitorio.

Para acelerar el proceso de "encaje" y asociación, el sujeto podrá repetir por su cuenta y varias veces al día, todo el trabajo, hasta la próxima sesión. Si se actúa con ese sistema de refuerzo, bastará con dos o tres sesiones solamente para obtener la transferencia negativa.

Si al evocar el hábito en cuestión, el sujeto experimenta el fuerte clima inhibitorio, entonces el guía le solicitará el abandono definitivo del hábito a partir de ese momento.

Esa técnica obtendrá excelentes resultados, siempre que: 1. El sujeto tenga buenas y claras razones para intentar el abandono del hábito; 2. Desee verdaderamente desembarazarse de él como asunto de importancia vital; 3. La propuesta sea definitiva. O sea, no de abandono gradual, escalonado, o con plazo tentativo.

Será conveniente, en las sesiones de transferencia negativa, respetar los pasos 1 y 2 de toda transferencia profunda.

# LECCIÓN 9

## Elaboración post-transferencial

En otras lecciones se comentaron los pasos de la elaboración pos-transferecial y de conclusión del proceso transferencial, teniendo en cuenta determinados indicadores. Tales eran el cambio de enfoque del sujeto respeto de sus problemas, la modificación positiva de la conducta referida a situaciones concretas y los registros de comprensión y "encaje" de contenidos hasta ese momento no integrados.

Existen otros muchos indicadores de que el proceso transferencial ha podido cumplirse exitosamente, pero, desde luego, que ellos deberán estar en función de la propuesta inicial del sujeto. Así, si el interés expreso fue el de adquirir técnicas o mayores conocimientos sobre el trabajo de la conciencia, parece extraño que tenga que producirse un cambio de conducta como consecuencia de ese trabajo transferencial.

Otro tanto puede decirse del que se interesa por desfijar y trasladar un determinado clima y espera, posteriormente, consecuencias no formuladas al guía, de tal manera que éste resulta ajeno a sus expectativas y no puede conducir el proceso adecuadamente.

No obstante lo anterior, será bueno aclarar que si bien el guía se irá orientando al tener en cuenta los intereses formulados por el sujeto, también lo hará sobre la base de los indicadores de resistencia y, por este hecho, podrán producirse descargas y desplazamientos no previstos que pueden llegar a modificar el planteo inicial.

La elaboración postransferencial, del mismo modo que la sesión transferencial, puede producir una integración y reordenamiento en cadena, y el proceso continuar desenvolviéndose bastante tiempo después de concluido el trabajo guiado. En tal caso, el sujeto experimentará que "algo" sigue cambiando en él.

A veces se integran contenidos fijados a etapas muy antiguas de la biografía, no en las sesiones, sino después, en el proceso postransferencial. Imaginemos a una persona adulta en la que reconocemos rasgos infantiles muy marcados. Esa persona termina un proceso en el que logró modificaciones de cierta importancia. Pero en cuanto a los rasgos anotados, no observamos ningún cambio. Poco a poco, sin embargo, empezamos a observar que el sujeto va omitiendo aquellas características y en su reemplazo comienzan a aparecer roles cada vez más maduros, propios de su edad. Ese tipo de caso ocurre con frecuencia, aunque tiempo después de haber concluido con las sesiones.

Un fenómeno curioso puede ocurrir en el momento en que por acción del proceso postransferencial se acelere el desgaste del núcleo de ensueño y se transfiera su energía en otra dirección. De todas maneras, el cambio radical que habrá de operarse será positivo, por cuanto marchará en la línea progresiva de la integración de contenidos.




## Recomendación

Reléase todas las lecciones referidas a transferencia y efectúense los ejercicios que fueron trabajados incorrectamente.

# PRÁCTICAS DE AUTOTRANSFERENCIA

# REVISIÓN DE TRABAJOS ANTERIORES

Responder, preferentemente por escrito, a las siguientes preguntas: **1**. ¿Para qué sirve la operativa?; **2**. ¿Cuáles son los grandes sistemas usados en operativa y qué función cumple cada uno de ellos?; **3**. ¿Hacia qué apunta la operativa?; **4**. ¿Cuál es la forma más adecuada de estudiar y practicar la operativa?; **5**. ¿Qué tipos empíricos de catarsis puede citar?; **6**. ¿Para qué sirven las catarsis empíricas?; **7**. ¿Por qué, en ocasiones, el trabajo de relajación no es suficiente y debe apelarse a la catarsis?; **8**. ¿En qué consiste la técnica de sondeo catártico?; **9**. ¿Cuáles son los principales indicadores que acompañan a una palabra-estímulo o respuesta significativa?; **10**. ¿En qué momento del sondeo se pueden apreciar las primeras manifestaciones catárticas?; **11**. ¿En qué consiste el sondeo catártico de realimentación?; **12**. ¿Cómo pueden bloquearse impulsos?; **13**. ¿Cuáles son los pasos del sondeo catártico?; **14**. ¿Cuáles son los pasos de la catarsis profunda y en qué se diferencian de los del sondeo catártico?; **15**. ¿En qué casos es recomendable la técnica de catarsis profunda?; **16**. ¿Qué problemas se presentan frecuentemente en el trabajo de catarsis profunda?; **17**. ¿Qué consecuencias tiene el bloqueo de impulsos antes de llegar a los centros de respuesta?; **18**. ¿En qué se diferencia la catarsis de la transferencia?; **19**. ¿Qué casos de

transferencias empíricas puede citar?; **20**. A la luz de sus últimos estudios, ¿en qué se diferencian las tensiones de los climas?; **21**. ¿Cómo se diferencian entre sí las traducciones, deformaciones y ausencias de impulsos?; **22**. ¿Qué diferencias hay entre percepción y representación?; **23**. ¿Qué son las cadenas asociativas y qué tipo de asociaciones hay?; **24**. ¿Qué relaciones existen entre niveles de conciencia, cadenas asociativas libres y cadenas asociativas dirigidas?; **25**. ¿Qué diferencias pueden observarse entre espacio de percepción y espacio de representación, teniendo por referencia a los objetos que en ellos se emplazan?; **26**. ¿Qué modificaciones sufren los impulsos en el espacio de representación de acuerdo con los niveles de conciencia?; **27**. ¿Cuáles son las diferencias entre profundidades y niveles del espacio de representación y qué modificaciones generales se aprecian en la imagen de acuerdo con su emplazamiento en cada caso?; **28**. ¿Puede dibujar y explicar el esquema general de aparatos e impulsos?; **29**. En una escena dada, ¿en qué se diferencian las imágenes recordadas de las imaginadas y de las alegorizadas?; **30**. ¿En qué se diferencian las alegorías, de los símbolos y de los signos?; **31**. Desde el punto de vista de la transformación de impulsos, ¿cómo se generan los símbolos?; **32**. ¿Cómo puede agruparse a los símbolos?; **33**. ¿Puede dar un ejemplo de secuencia simbólica en la que se observe la concentración, dispersión, traslado y fijación de una tensión?; **34**. ¿Cuándo se verifica el cumplimiento de una relajación en una secuencia simbólica?; **35**. ¿En qué se diferencia un tema de un argumento?; **36**. ¿Qué tipos generales de temas existen en nuestra clasificación?; **37**. ¿Qué tipos generales de argumentos existen en nuestra clasificación?; **38**. ¿Cuáles son las diferencias entre reducción simbólica, análisis alegórico, resumen alegórico e interpretación alegórica?; **39**. ¿Para qué sirve la simbólica?; **40**. ¿Para qué sirve la alegórica?; **41**. ¿Cuáles son los principios generales que guían a la catarsis y a la transferencia con referencia a las resistencias?; **42**. ¿Cuáles son los principales indicadores de resistencia en los procesos transferenciales?; **43**. ¿Cuáles y cómo son las tres

técnicas principales de la transferencia?; **44**. ¿Cuándo se debe aplicar cada una de las técnicas?; **45**. ¿En qué consiste el sondeo transferencial?; **46**. ¿En qué se diferencia el sondeo transferencial de la transferencia profunda?; **47**. ¿En qué casos se apela a la transferencia profunda?; **48**. ¿En qué casos no se apela a la transferencia profunda?; **49**. ¿Cuáles y cómo son los pasos de la sesión transferencial?; **50**. ¿En qué se diferencia la transferencia de imágenes, de la transferencia de climas?; **51**. ¿Qué requisitos deben existir para apelar a la transferencia de climas?; **52**. ¿Cómo debe tratarse a los climas sin imágenes visuales?; **53**. ¿En qué consiste la transferencia negativa?; **54**. ¿Cómo opera la elaboración postransferencial?



# LECCIÓN 1

## Diferencias entre transferencia y autotransferencia

La autotransferencia no requiere de la colaboración de un guía externo. La función del guía será cumplida por una imagen debidamente configurada que servirá para conducir los desplazamientos. A tal imagen la llamamos "guía interno".

Por otra parte, la autotransferencia utiliza temas y argumentos fijos.

En autotransferencia, obviamente, no hay discusión vigílica.

Por último, en autotransferencia existen distintas profundidades de trabajo sobre un mismo argumento.

## Introducción a la autotransferencia

¿Para qué sirve la autotransferencia? Primariamente sirve, como la transferencia, para dar coherencia a los fenómenos síquicos, integrando contenidos. Su utilidad mayor radica en su actitud para producir conversiones de sentido respecto de una situación particular o de la situación general en que vive una persona.

En los procesos autotransferenciales, al utilizar temas y argumentos fijos, los indicadores principales de resistencia están dados por defectos en el armado de una escena o por dificultades en el encaje y conversión de climas.

Veamos esto más de cerca: supongamos que, teniendo por interés la "reconciliación", el operador monte su escena mental y emplace en ella a diversas personas con las que mantiene relaciones de enemistad. Él tratará de transferir cargas de tal manera que al finalizar el trabajo quede logrado el objetivo propuesto. Sin duda, habrán aparecido en el desarrollo, numerosos registros de resistencia, pero habrá quedado en claro si el encaje se logró, o si es necesario seguir trabajando hasta lograr los registros adecuados.

El operador sabrá como hacer correcciones, ya que el interés estará debidamente planteado (producir la reconciliación).

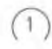
También habrán quedado precisados los defectos de armado escénico que pueden haber impedido un buen encaje y posterior conversión.

## Recomendaciones

1. Estudiar cada lección acompañado de otras personas y luego trabajar los ejercicios propuestos.
2. Después de la práctica, intercambiar puntos de vista con los presentes a fin de enriquecer las propias técnicas.
3. Tomar nota de lo efectuado.
4. Profundizar la práctica en los días siguientes.
5. Agregar observaciones cuando surjan registros postransferenciales en los sueños o en la vida cotidiana.

# Elementos autotransferenciales

## I. La condición autotransferencial



### 1. Fijación de interés

Si se desea producir una conversión de sentido respecto de una situación particular, habrá que comenzar por definir a ésta claramente. No se tratará, por cierto, de situaciones que puedan modificarse mediante la aplicación de técnicas menores (estudiadas anteriormente). Las situaciones en cuestión pueden referirse a nudos biográficos no superados, o a cuestiones actuales, o al futuro. En las presentes lecciones, se dan algunos argumentos de conversión para modificar situaciones mentales negativas que actúan en diferentes tiempos de conciencia.

### 2. Adecuación del ámbito de trabajo

Esto se refiere no sólo a requisitos externos (habitación silenciosa, etc.), sino también al "ámbito" físico y mental del operador. En éste sentido se comenzará todo trabajo autotransferencial con un buen relax interno, procediendo luego con la experiencia de paz.

## II. Los temas

### 1. El guía interno

Los creyentes de distintas confesiones suelen invocar en sus oraciones a grandes personalidades de sus credos, a santos, etc. Algunos lo hacen con imágenes auditivas, otros con imágenes visuales, etc.

Otras personas se encuentran a veces en una especie de diálogo interno con sus padres ya fallecidos, o con personas queridas o respetadas. A esos "guías" le suelen pedir consejo en situaciones

particularmente difíciles. A veces, simplemente les exponen problemas, como una forma de ordenar mejor ideas y sentimientos. Hay quienes reciben "respuestas" o "indicios" durante el diálogo con su guía. Otros, al dormir, mediante alegorías. No faltando quienes reciben los "mensajes" al despertar o en momentos inesperados.



También se suele invocar a guías-protectores en momentos de desorientación, soledad, o peligro.

Muchas de las formas empíricas de relación con guías internos tienen su origen en traducciones de verbalización propias del registro cenestésico de discurrir. Para ilustrar este hecho basta hacer el siguiente experimento: dígase mentalmente "voy a subir al techo", mientras pone atención a los movimientos que operan automáticamente en su aparato de fonación. Ahora "suba" al techo pero apoyándose en imágenes visuales. Está claro que en éste segundo caso, el movimiento corresponderá a sus globos oculares. Pero si realiza otras operaciones basándose en imágenes visuales y prestando atención al aparato de fonación, a veces obtendrá allí movimientos automáticos. Ese será el caso en que furtivamente se hayan deslizado imágenes auditivas o bien en que las visuales se hayan traducido.

Las verbalizaciones ocurren cotidianamente, registrándose como conversaciones internas, ritmos, canturreos, etc., que se efectúan al acompañar operaciones en el mundo externo. Desde luego que no estamos hablando acá de casos patológicos como los de verbigeración alucinatoria.

Volviendo al tema del guía interno, diremos que no tiene mayor importancia qué tipo de imagen se escoja para representarlo. En cualquier caso, tendrá que cumplir un verdadero encaje con climas de protección (fuerza, sabiduría, rectitud, etc.). Cualquier imagen (no sólo la visual) puede dar registro de su "presencia". Con ellos será suficiente, ya que el guía servirá para dar dirección a los movimientos mentales hacia otros temas que necesariamente deberán ser visualizados.

El guía debe ser único, estando asociado a un particular tipo de llamado o invocación. A su vez, las indicaciones del guía podrán registrarse por vía de cualquier sistema de imagen.



**2. El límite**

Es una alegorización del nivel de trabajo a partir del cual se efectúa la entrada al proceso autotransferencial. Puede ser representado como una puerta, un escalón, un umbral, una línea divisoria, etc. Las resistencias por racionalización u otras tensiones y bloqueos, se reflejarán en malas configuraciones del límite, en defensores que impiden el paso, etc.

Es importante que el límite sea siempre el mismo y se tenga de él gran viveza representativa de conjunto y en los detalles.

**3. Los caminos**

Las direcciones de ascenso, descenso y avance horizontal deben ser alegorizadas siempre del mismo modo, a fin de no sufrir desvíos por acción de las resistencias. Los tres caminos se abren al trasponer el límite. Ellos son las conectivas de dirección que llevan finalmente a los recintos de los distintos niveles.

**4. Los recintos**

Deben ser también siempre los mismos y corresponder, en su conformación y características, al nivel en que son emplazados. Es importante que los recintos estén definidos en sus tres dimensiones y que el operador pueda sentirse incluido en ellos.

**5. Los paisajes**

El paisaje del camino horizontal puede ser el de una playa, un oasis, un valle fértil, etc.

El paisaje del camino descendente puede ser el de un abismo, el de las profundidades submarinas, etc.

No es recomendable trabajar con paisajes selváticos ya que presentan numerosas resistencias por su misma conformación. Esos temas son utilizados en Autotransferencias en las cuales se desea, precisamente, hacer surgir resistencias para su particular estudio.



**6. Los personajes**

A diferencia de los temas anteriores, no debe tenerse de éstos un repertorio fijo (ya veremos más adelante unas pocas excepciones), ya que en los distintos argumentos habrá que emplazar a los que correspondan de acuerdo al interés prefijado.

**7. La ciudad escondida**

Es una buena alegorización del espacio más interno del operador.

La ciudad escondida se encuentra al término del camino ascendente. Encima de ella "no hay nada". Posee luz propia (o mejor, luz proyectada desde su interior que es el centro de poder), que no depende de luminarias artificiales o externas naturales (sol, luna, estrellas). Puede estar ubicada en la mitológica "cumbre del mundo" o flotar más allá de los cuerpos celestes. En todo caso, y, primariamente, puede ser considerada como una traducción de los límites de la propia cabeza del operador, adentro de la que se registran numerosas sensaciones cenestésicas que, alegorizadas, ofrecen una gran complejidad constructiva.

La ciudad escondida también ha sido representada en ciertas tradiciones como "la corona", o como "el cofre" que guarda la perla, o la gran joya, etc. (Estas últimas, alegorizaciones del centro de poder).

Si, efectivamente, se visualiza la ciudad escondida y no alguna réplica intermedia, se observa que por encima de ella está la oscuridad total que corresponde a los límites superiores del espacio de representación.

En los recintos de la ciudad escondida se guardan las grandes aspiraciones, los ideales y las esperanzas como motores de la actividad humana en pos de la relajación total (paz, calma, felicidad, etc.).

Existe una contrapartida de la ciudad escondida y es la ciudad subterránea. Por debajo de ella "no hay nada". Esta ciudad puede estar ubicada en los abismos más profundos de la tierra o el agua. Posee también su propia iluminación. Más allá de ella está la oscuridad total, que corresponde a los límites inferiores del espacio de representación.

Existen numerosas réplicas intermedias en distintos niveles descendentes, pero ninguna de ellas tiene carácter de término en los desplazamientos.

En los recintos de la ciudad subterránea se guardan (y allí deben resolverse) las frustraciones y los conflictos biográficos. En su centro está el fuego purificador, pero básicamente Ella (o Él) que sintetizan en imagen, impulsos provenientes del sexo, fijaciones biográficas y compensaciones de situación.

El operador visualizará las ciudades al final de los caminos correspondientes, perfeccionando las imágenes en sucesivas prácticas y de acuerdo con improntas de su propia creatividad.

En cuanto al camino del medio, encontramos en su término a la ciudad de la vida corriente en la que el operador desarrolla sus actividades. En sus diferentes recintos, debe emplazar las escenas de situación actual que desee trabajar.

**8. El centro de poder**

Se encuentra en el recinto central de la ciudad escondida. Es la Luz, la Fuerza y el Sentido.

La representación de la Luz no coincide con la luz percibida y luego recordada. Es la Luz "más interna, pura y profunda", por cuanto tiene significancia psicológica y no está referida a lo fenoménico externo.

La Luz puede "comunicarse" con el operador en un contacto nada convencional.

Realizado el contacto con la Luz (no con luces intermedias), ocurre el fenómeno de la iluminación del espacio de representación. Ello

da al operador la noción de haber trascendido los límites de la oscuridad total. Ese cambio en la economía de la conciencia se continúa por algún tiempo luego de la experiencia, de manera que aún la percepción externa se ve curiosamente afectada.

El centro de poder es una traducción del registro del "sí mismo", de lo más esencial del ser humano. Ese centro no es, por cierto, el "yo" psicológico (al cual consideramos pedagógicamente como una suerte de comando de los mecanismos de reversibilidad y que resulta de la sumatoria de impulsos perceptuales y de memoria). El centro de poder se encuentra habitualmente encubierto por las actividades mecánicas del yo psicológico.

Anteriormente, al estudiar la técnica de niveles, se dijo: "...existe cierta profundidad límite, más allá de la cual no es posible descender... allí todo queda oscurecido". En las alturas, por encima del cielo iluminado, del sol y de las estrellas, ocurre el mismo fenómeno: todo queda oscurecido. El oscurecimiento final, tanto en los ascensos como en los descensos, coincide con los límites del propio cuerpo. Por cierto que tales límites son difíciles de tocar, por cuanto se producen frecuentes rebotes, pero que sirven a la continuación de las escenas.

"En la técnica de niveles no debe confundirse la luz que depende de un determinado foco (luces subterráneas, fuegos volcánicos, ciudades iluminadas bajo las aguas, etc. Inversamente: el sol, la luna, las estrellas, las ciudades de la luz, los objetos cristalinos o radiantes, etc.), con la iluminación general del espacio, que es la que delata el nivel de la representación".

Como excepción a todo lo explicado hasta aquí debe considerarse, a modo de hipótesis, el caso posterior al de la oscuridad límite (en descensos o ascensos) en el que el espacio de representación queda "iluminado". Tal excepción no ha sido constatada en los procesos transferenciales, pero es un caso relatado por místicos de distintas épocas y regiones. También se ha tenido noticia de ese fenómeno por testimonios de personas colocadas al borde de la muerte, o que han "regresado" de la misma, luego de haber sido declarada la defunción

clínica. Si tales afirmaciones no son simples patrañas, están delatando un hecho psicológico de interés que debería explorarse y, tal vez, la autotransferencia sea la herramienta adecuada para hacer progresar esa investigación.

### 9. Ella o Él

Son importantes temas, ya que alegorizan a la "mujer ideal" o al "hombre ideal", dependiendo de la propia orientación sexual.

Esos temas se van definiendo al estudiar el recinto central de la ciudad subterránea.

El trabajo con el tema de Ella (o Él) tiene importancia desde el punto de vista de las definiciones de la imagen complementaria del operador.

No es recomendable tratar de visualizar artificiosamente a tales personajes, sino más bien el recinto correspondiente, limitándose a esperar su presentación. Desde luego que las definiciones se irán produciendo a medida que se profundice el trabajo.

### Observaciones

En la presente lección se ha explicado brevemente la condición transferencial. También se han considerado los principales temas. En la lección próxima se tendrá en cuenta a los argumentos.

En autotransferencia podemos seguir los siguientes pasos de proceso, a saber: entrada, desarrollo, salida y elaboración postransferencial. A continuación daremos el ejercicio básico de entrada.

# Ejercicio de entrada en el proceso autotransferencial



El operador efectúa un relax interno profundo. Inmediatamente, o en el momento que le resulte adecuado, hará la entrada autotransferencial aprovechando cualquier recurso de configuración del "guía" interno. Posteriormente, hará aparecer el límite o la "entrada" y, a continuación, los tres "caminos".

El operador habrá de trabajar este ejercicio tantas veces como necesite para lograr buenas representaciones de los temas propuestos (guía, límite y caminos).

Será conveniente estudiar todas las resistencias que se presenten, a fin de irlas superando en las reiteraciones del ejercicio.

Luego de practicar varias veces, tendrá lugar un diálogo con los otros partícipes, a fin de mejorar las propias técnicas.

El dominio del ejercicio de entrada es fundamental porque, en el futuro, siempre se comenzará con él cualquier proceso.

(2)

# LECCIÓN 2

## Diferentes tipos de desarrollo autotransferencial

## I. Autotransferencias empíricas

Existen numerosos argumentos empíricos, tales los que se desarrollan en los sueños, en los ensueños, en el arte y en la religión.

Si se quisiera extremar el punto de vista psicológico, podría considerarse a la vida de cualquier persona como un drama que intenta desarrollarse en medio de los accidentes que sufre el personaje central. Este encarna diversos roles, pero siempre desde una actitud básica que es la que podrá desplegarse, o bien quedar fijada en determinadas etapas sin lograr coherencia.

Las actividades que el ser humano desarrolla en el mundo tienen su correlato en las representaciones que las acompañan. De ese modo no son indiferentes sus acciones externas ya que algunas producirán registros desintegradores y otros registros de unidad interna o, si se quiere, de coherencia. De manera que en el hacer cotidiano hay numerosos elementos de tipo autotransferencial (como los hay de tipo catártico).

Desde este ángulo puede considerarse posible el ejercicio de actos externos de los cuales el sujeto no espera resultados externos, sino que su valor estriba en la aptitud autotransferencial que poseen. Es posible el acto de amor sin especulaciones en cuanto a

resultados externos se refiere. Es posible el amor a una persona, a una causa, a la humanidad, etc.

Serán argumentos autotransferenciales empíricos aquellas operaciones de conducta, o las que correspondan a representaciones, que otorguen al sujeto registro de unidad, dándole sensación de progreso o de "crecimiento" interior. Esto último es de particular importancia porque es lo que permite diferenciar una actividad catártica o relajadora, de otra transferencial.



## II. La autotransferencia empírica en las religiones

Los temas y argumentos que proponen las religiones en sus sistemas de oración o meditación, pueden ser seguidos por el creyente a solas, conociendo las fórmulas de memoria, o bien leyéndolas. También puede el orante proferir en voz alta repitiendo lo dicho por otra persona.

Veamos un caso de oración en el que aparecen diversos argumentos cumplidos por un mismo personaje o tema central (en este caso Jesús). Tal oración es una declaración de fe, pero también cumple con los requisitos de un proceso autotransferencial, que se efectúa siguiendo a un director de oración o de memoria, a solas o acompañado, en voz alta o en silencio. Se trata de un fragmento del Credo de Nicea.

"...Nació de Santa María virgen. Padeció bajo el poder de Poncio Pilato. Fue crucificado, muerto y sepultado. Descendió a los infiernos. Al tercer día resucitó entre los muertos. Subió a los cielos. Está sentado a la diestra de Dios Padre todopoderoso. Desde allí ha de venir a juzgar a los vivos y a los muertos... etc.".

Aquí tiene importancia que la actitud del orante sea de recogimiento, que sienta y en lo posible visualice los emplazamientos

verticales que efectúa el guía (en este caso Jesús), por los tres niveles del espacio de representación (plano medio, infierno y cielo). Jesús es el tema central y es también el guía que va sufriendo transformaciones. Ello permite al creyente fusionarse con él y experimentar un proceso mental de traslado de cargas afectivas, apoyado en imágenes.



Si el creyente se entregara plenamente a su oración, sin duda tendría oportunidad de relacionar las escenas de la vida, pasión, muerte y resurrección de Jesús (argumento) con la comisión de los pecados propios recapitulándolos; padeciendo por el sufrimiento que han ocasionado; acercándose a la imagen de castigo merecido; logrando arrepentimiento; formulando propósitos de enmienda futura y, por último, despertando su esperanza por el cielo de los justos de acuerdo a su fe cristiana.

En el ejemplo dado, es posible observar una gama muy grande de posibilidades autotransferenciales que se abren para el orante.

En las grandes religiones podemos encontrar otros modelos de procesos autotransferenciales que los creyentes ponen en práctica durante sus ceremonias religiosas o en el ejercicio de sus plegarias.

Existen, además, otros recursos capaces de desatar pequeños procesos autotransferenciales sin cumplir con los requisitos argumentales del caso. Suelen ser presentaciones estáticas que tienen alguna modificación sólo en el grado de profundidad de ensimismamiento que alcance el practicante. Nos referimos a los casos de los "mantrams" (palabras sagradas repetidas) y a los "yantras" (imágenes visuales o símbolos sagrados de concentración).

También hay cortas invocaciones que se utilizan en distintas situaciones, pero que no llegan a ser argumentos autotransferenciales, sino más bien una suerte de "pedidos" referidos al guía o a la divinidad, para lograr algún beneficio. Ejemplo: "N.N., sálvame de todo peligro..".; y con ello, el invocante se siente acompañado, o con más fuerza para afrontar sus dificultades.

Por último, ciertos gestos y actitudes corporales cumplen también con funciones invocatorias, de contacto, de agradecimiento, etc.

Por cierto que tales operaciones no pueden ser consideradas autotransferenciales a menos que se las encuadre entre los recursos de entrada a tal proceso.

La ceremonia religiosa que incluye oraciones, gestos, cánticos, sacramentos, etc., ofrece una batería de recursos muy completa para el creyente que verdaderamente se compenetra de las operaciones. La misma ceremonia puede repetirse siempre, pero alcanzando para el devoto distintas profundidades autotransferenciales, o bien desplazando el énfasis en distintos aspectos acordes con sus necesidades del momento.



## III. El proceso autotransferencial

Antes de iniciar un trabajo autotransferencial habrá que fijar el interés. De acuerdo con él, el operador sabrá cómo estructurar el argumento, qué temas integrarán las escenas y, por supuesto, en qué nivel del espacio de representación y en qué tipo de recintos desarrollará sus trabajos.

Supongamos que el operador necesita resolver algunos nudos biográficos de gran importancia para él. Sabe que están referidos a imágenes y climas que condicionan muchas de sus actitudes actuales, pero que inequívocamente tienen su origen en el pasado. De acuerdo a lo comprendido, queda claro que tendrá que emplazar los argumentos siguiendo el camino descendente que lo llevará al recinto adecuado. Ahora bien, su interés puede estar referido a superar situaciones de fracaso que comprometen seriamente su imagen de sí. Pero será imprescindible acotar los límites de tales fracasos. Acaso podrá referirse a cuestiones de trabajo, de relación, etc.

Si nuestro operador clarifica bien su interés, el armado escénico comenzará por repetir la situación a partir de la cual comenzó el

problema. Así es que el argumento es, en parte, la repetición de lo sucedido. Sólo en parte, ya que se podrá apelar a numerosas alegorizaciones que permitan, precisamente, transferir cargas opresivas e integrar contenidos en el desenlace deseable.

Daremos un ejemplo de trabajo autotransferencial en el que el interés está puesto en lograr reconciliaciones con el propio pasado. Como son numerosas las situaciones que han actuado, habrá que construir varios argumentos que permitan al operador profundizar en alguno de ellos específicamente.



En el mismo ejemplo podremos asistir al tratamiento del tema de Ella (o Él), sin mayores pretensiones de lograr definiciones precisas. Podrá observarse, además, el tratamiento alegórico en las escenas en las que el operador emplazará sus temas. Para una mayor comprensión, fragmentaremos el proceso.

No debe desorientar que se usen los recursos selváticos de resistencia, ya que están tratados para dar una tensión que luego se descargará en el momento en que se llegue a destino.

Todo el proceso está enmarcado en una suerte de "juicio final" en el que se pasa revista a la vida del operador.

La salida del proceso está alegorizada por el reencuentro con los pasos iniciales, pero en un clima final de experiencia positiva.

1. "... Ahora que estás muerto y has descendido hasta el umbral del mundo de las sombras, al escuchar el sonido de balanzas, te dirás: 'Están pesando mis vísceras...' y será cierto, porque pesar tus vísceras es pesar tus acciones".

2. "Las vísceras bajas están en el fuego infernal. Los cuidadores del fuego se muestran siempre activos, mientras Ella o Él (según sea tu condición) se deslizan sigilosos, o surgen de pronto, para desaparecer del mismo modo".

3. "Primeramente, pagarás a los cuidadores. Luego, entrarás al fuego y recordarás los sufrimientos que causaste en la cadena del amor".

4. "Pedirás perdón a los maltratados por ti y saldrás purificado únicamente cuando te reconcilies...".
5. "Entonces, llama por su nombre a Ella o Él, según sea tu condición y ruégale que te permita ver su rostro. Si accede a tu demanda, escucha su consejo que es tan suave como brisa lejana".
6. "Agradece con todo el corazón y parte siguiendo la antorcha de tu guía".
7. "El guía atravesará oscuros pasadizos y llegará contigo a una cámara donde aguardan las sombras de aquellos que has violentado en tu existencia. Ellos, todos ellos están en la misma situación sufriente en que aquél día los dejaras".
8. "Pídeles perdón, reconcíliate y bésalos uno por uno antes de partir".
9. "Sigue al guía, que bien sabe llevarte a tus lugares de naufragio, a los lugares de las cosas yertas irreparablemente".
   "¡Oh, mundo de las grandes pérdidas en donde sonrisas y encantos y esperanzas son tu peso y tu fracaso!"
   "Contempla tu larga cadena de fracasos...".
10. "Pide al guía que alumbre lentamente todas aquellas ilusiones...".
11. "Reconcíliate contigo mismo, perdónate a ti mismo y ríe. Entonces, verás, como del cuerno de los sueños surge un huracán que lleva hacia la nada el polvo de tus ilusorios fracasos".
12. "Aún en el bosque oscuro y frío, sigues a tu guía. Las aves de malos presagios rozan tu cabeza. En los pantanos, lazos serpentinos te sumergen".
13. "Haz que el guía te lleve hacia la gruta oscura".
    "No puedes ya avanzar, a menos que pagues tu precio a las formas hostiles que defienden la entrada".
14. "Si finalmente logras penetrar allí, pide al guía que vaya iluminando a izquierda y a derecha. Ruégale que ilumine los grandes cuerpos de mármol de aquellos que no has podido perdonar...".

15. "Perdónalos uno por uno y, cuando tu sentimiento sea verdadero, las estatuas se irán convirtiendo en seres humanos que te sonreirán y extenderán hacia ti sus brazos en un himno de agradecimiento".
16. "Sigue al guía fuera de la gruta y no mires atrás por ninguna circunstancia".
17. "Paga a tu guía y vuelve aquí, adonde se pesan las acciones de los muertos".
18. "Escucha la balanza que se inclina a tu favor: ¡Tu pasado te es perdonado!".
19. "Demasiado tienes como para pretender más por ahora... Si tu ambición te llevara más lejos, podría suceder que no volvieras a la región de lo vivos".
    "Demasiado tienes con la purificación de tu pasado".
20. "Yo te digo ahora: ¡Despierta y sal fuera de ese mundo!".

## Ejercicio de desarrollo del proceso autotransferencial (descenso)

Efectuada la entrada conocida, el operador podrá seguir el camino descendente hasta encontrar el recinto adecuado para trabajar alguna escena biográfica, basándose en alguno de los fragmentos citados en la presente lección.

Es importante que antes de comenzar el trabajo quede fijado el interés, de manera que los argumentos que se compongan estén en función de él. Los argumentos, a su vez, deben tener base biográfica (por lo menos en este ejercicio) y temas que les correspondan. Si se tratara de un determinado clima sin imágenes, de todas maneras se

efectuará la entrada, se descenderá hasta algún recinto subterráneo y se pedirá al guía que vaya iluminando el lugar hasta que emerjan temas (alegorizados o no) que puedan ser trabajados de inmediato. Ese es un recurso interesante para producir encajes en el sistema autotransferencial.

Será conveniente no pretender, de comienzo, hacer un largo desarrollo sino más bien trabajar un solo argumento, profundizándolo en posteriores prácticas.



Terminada una sesión, se intercambiarán puntos de vista con otras personas.

# LECCIÓN 3

3

## Las direcciones autotransferenciales

## I. Estructura general del sistema autotransferencial

Oportunamente consideramos las diferencias entre transferencias y autotransferencias.

También vimos los principales indicadores de resistencia, que en principio eran válidos para los dos sistemas. Sin embargo, en el caso de la autotransferencia se podrían observar resistencias en los problemas de armado escénico, en el inadecuado encaje entre imágenes y climas y en los defectos de conversión en la dirección propuesta por el interés inicial.

Estudiamos la fijación del interés y la adecuación del ámbito como condiciones básicas de la autotransferencia.

También pasamos revista a los temas principales (guía interno, límite, caminos, recintos, paisajes, personajes, la ciudad escondida, el centro de poder y Ella o Él).

Consideramos a los argumentos referidos a los tres tiempos de conciencia, ubicando a los conflictos biográficos en los recintos bajos, a los actuales en el plano medio y a las aspiraciones e ideales a alcanzar en los altos niveles.

Debemos agregar que también los conflictos internos que se producen en relación con el futuro (temor al desposeimiento, a la soledad,

a la enfermedad, a la muerte) deben emplazarse en los altos niveles, estructurando los argumentos de acuerdo con el modo en que el operador imagine su conflicto.

Se han de organizar las escenas de manera que el o los argumentos puedan convertirse positivamente de acuerdo con el interés fijado. En tal sentido, no se habrá de penetrar en la ciudad escondida si previamente no se ha transformado el argumento conflictivo; o bien, se accederá a recintos muy periféricos de dicha ciudad en los que se tenga oportunidad de operar las conversiones del caso.



Por otra parte, diferenciamos la entrada del desarrollo e, incidentalmente, hablamos de la salida como reencuentro con los pasos iniciales, pero con el clima final de experiencia positiva.

Por último, distinguimos diferentes tipos de desarrollo autotransferencial, correspondientes a las actividades que una persona desarrolle en el mundo, por el correlato de las representaciones que las acompañan. Citamos como tipos de autotransferencias empíricas los casos del sueño, el ensueño y las producciones artísticas y religiosas.

A todo el trabajo autotransferencial lo vimos como una profundización en la conversión de sentido respecto de una situación general en que vive el sujeto, y comprendimos a dicha profundización como posible gracias a la fijeza de temas y argumentos.

Está claro que si la dirección de los proceso catárticos y transferenciales se orienta hacia las resistencias que se encuentran, a fin de ir superándolas, en el caso de la autotransferencia la dirección está dada por el interés de la conversión a lograr y por el perfeccionamiento de temas y argumentos en el armado escénico.

# II. Algunas digresiones sobre los estados alterados de conciencia

(3)

Anteriormente vimos que a medida que disminuía el nivel de conciencia se bloqueaban los mecanismos de reversibilidad, pero también se consideró el caso en que, manteniendo un determinado nivel, se parcializaba el trabajo de dichos mecanismos. Existen fenómenos que podemos agrupar bajo la designación de "estados alterados de conciencia", tales como la hipnosis y, en general, los de conciencia emocionada, además de otros netamente patológicos.

La designación "estados alterados" es equívoca, porque si en algunos casos se refiere a fenómenos que, superando el control del yo, impulsan las actividades del sujeto fuera de sí (emoción violenta, por ejemplo), en otros casos la parcialización de la reversibilidad lleva las actividades del sujeto hacia dentro de sí (ensimismamiento, por ejemplo).

Otro tanto puede ocurrir con el enamoramiento, la inspiración artística o el éxtasis místico. Pero, ¿por qué nos resistimos a relacionar al enamoramiento o a la inspiración artística con la alteración de la conciencia? Seguramente, porque el concepto de "alteración" está asociado con la idea de lo anormal y, en alguna medida, de lo enfermizo.

No nos parece razonable encuadrar a los fenómenos últimamente citados en el campo de lo alterado, ya que se nos aparecen como positivos, integradores y francamente superiores. Nos parece que estuvieran a favor de la economía psíquica y no en desmedro de ella.

¿Cómo podríamos ubicar entonces a fenómenos que trascienden la mecánica del yo psicológico, tales como los de fusión con el sí-mismo, propios de los contactos con el centro de poder? Desde el punto de vista de la reversibilidad pueden aparecer como fenómenos de alteración, pero desde el punto de vista del interés del operador, la entrega de la mecánica habitual del yo a favor del sí-mismo

aparece como un acto querido, de algún modo dirigido, y que tiene como resultado final una enorme positivización de la economía psíquica.

Esos particulares estados "alterados" pueden, con justicia, ser considerados como fenómenos superiores de conciencia. Desde luego que distinguimos entre el éxtasis artístico o religioso, el arrebato y el reconocimiento superior.

Los fenómenos de éxtasis suelen tener concomitancias motrices que llevan automáticamente a ciertas posturas (caso de "mudras" espontáneos) o a cierta agitación ambulatoria, lo que los aproxima externamente a los fenómenos histero-epilépticos o de síntomas motores propios de los estados crepusculares de conciencia. El trance frenético típico de algunas religiones primitivas, o algunas expresiones menores como la "escritura automática" de las sesiones espíritas, tienen ciertas similitudes con casos patológicos aunque parece un exceso asimilarlos completamente a ellos.

El arrebato, en cambio, tiene preponderante actividad emotiva, lo que hace aproximarlo al fenómeno de enamoramiento, sin que podamos confundir a uno con otro.

El reconocimiento es la experiencia superior capaz de modificar el sentido de la propia vida y la perspectiva sobre la realidad. Es el fenómeno de conversión por excelencia. Resulta más que excesivo ligar el "samadhi" o el "nirvana" búdico, al autismo esquizofrénico o a ciertas crisis de delirio místico.

Las anteriores digresiones han sido necesarias porque, si bien nos alejaron del hilo de nuestra exposición, vinieron a aventar ciertos prejuicios que de algún modo se encuentran implantados en el hombre occidental, tan trabajado por la prédica de ciertas corrientes psicológicas nada coherentes en la justificación de sus esquemas.

# III. Los planos medio y alto en el trabajo autotransferencial



1. La dirección del proceso autotransferencial por el camino del medio lleva al operador por un paisaje más o menos habitual, actualizando datos de su memoria reciente. Al final del camino, se encuentra la ciudad en la que se desarrollan las actividades cotidianas. Allí pueden visualizarse los recintos que servirán para emplazar las escenas del caso.

Como de costumbre, el interés de conversión de sentido deberá estar muy bien definido.

Los argumentos serán los que coincidan con la situación que se quiere modificar y los temas podrán ser más o menos alegorizados de acuerdo con cada caso y según disposición del operador.

Por supuesto que debe lograrse un encaje adecuado entre imágenes y climas, para que, posteriormente, los climas negativos puedan transferirse de unos temas a otros hasta ir logrando la modificación del argumento en favor del interés propuesto.

El estudio de resistencias, particularmente las referidas a defectos en el armado escénico o en el encaje entre imágenes y climas, permitirá al operador ir perfeccionando su trabajo y profundizando su proceso autotransferencial.

Aquí debemos considerar lo dicho anteriormente. No es el caso de acometer la solución de problemas con técnicas autotransferenciales, cuando existan otras menores que pueden dar buenos resultados.

La preparación se hará cumpliendo con las condiciones ya conocidas. Inmediatamente se efectuará el llamado al guía; se desarrollará el proceso y, finalmente, se operará la salida reencontrándose con los pasos iniciales pero en un clima positivo y de unidad interna. Luego se estudiará lo efectuado para mejorar las técnicas en posteriores trabajos.

2. La dirección del proceso por el camino ascendente lleva al operador por un paisaje que va perdiendo familiaridad a medida que se avanza hasta llegar, por último, a la ciudad escondida.

En el interior de la ciudad se encuentran las aspiraciones movilizadoras del operador; por cierto son sus ensueños más arraigados, entre los que se destaca el núcleo.



Si el interés del operador fuera la modificación de una determinada aspiración, o de un determinado ensueño, deberá comenzar por definirlo correctamente incluyéndose en el argumento y cumpliendo en él sus deseos, para luego comenzar a desplazar el argumento en favor del interés propuesto. Es importante que el operador cumpla sus deseos en el argumento inicial. Para ello no solamente deberá obtener una buena visualización escénica sino que habrá de producir el encaje climático correspondiente. Si no es así, no podrá transferir las cargas en la dirección propuesta por el interés.

Es evidente que, como en cualquier otro trabajo autotransferencial, a medida que se repiten se pueden perfeccionar y profundizar el armado escénico y el encaje.

Un problema que aparece frecuentemente es el de los conflictos que acarrea la visión del propio futuro. Los temores a situaciones futuras son los que deben ser trabajados previamente. En ese sentido, antes de entrar en la ciudad que guarda las propias aspiraciones, parece recomendable despojarse de los temores comentados, trabajándolos en recintos previos con las argumentaciones del caso. Esa suerte de "purificación" de la entrada a la ciudad es de gran ayuda, ya que permite cierta libertad interior en el trabajo que tiende a la modificación de determinados ensueños o aspiraciones que, como sabemos, responden a compensaciones en que vive el sujeto.

Se trabaja previamente con los temores al futuro, para que las aspiraciones o ensueños compensatorios destaquen sus motivaciones y no se conviertan en nudos de resistencia difíciles de manejar.

Nos permitimos transcribir una secuencia que puede servir de ejemplo para los procesos autotransferenciales de ascenso[5].

"Por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso. Atiende a las dos vías que se abren ante ti.

"Si dejas que tu ser se lance hacia regiones oscuras, tu cuerpo gana la batalla y él domina. Entonces, brotarán sensaciones y apariencias de espíritus, de fuerzas, de recuerdos. Por allá se desciende más y más. Allí están el odio, la venganza, la extrañeza, la posesión, los celos, el deseo de permanecer. Si desciendes más aún, te invadirán la frustración, el resentimiento y todos aquellos ensueños y deseos que han provocado ruina y muerte a la humanidad.

(3)

"Si impulsas a tu ser en dirección luminosa, encontrarás resistencia y fatiga a cada paso. Esta fatiga del ascenso tiene culpables. Tu vida pesa, tu recuerdos pesan, tus acciones anteriores impiden el ascenso. Esta escalada es difícil por acción de tu cuerpo que tiende a dominar.

"En los pasos del ascenso se encuentran regiones extrañas de colores puros y de sonidos no conocidos.

"No huyas de la purificación que actúa como el fuego y que horroriza con sus fantasmas.

"Rechaza el sobresalto y el descorazonamiento.

"Rechaza el deseo de huir hacia regiones bajas y oscuras.

"Rechaza el apego a los recuerdos.

"Queda en libertad interior con indiferencia hacia el ensueño del paisaje, con resolución en el ascenso.

"La luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los-mil-colores bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas.

"No temas la presión de la luz que te aleja de su centro cada vez más fuertemente. Absórbela como si fuera un líquido o un viento porque en ella, ciertamente, está la vida.

5 Capítulo XIV de *La Mirada Interna*. Incluido en *Humanizar la Tierra*, Silo, Ed.Plaza y Janes, Barcelona, 1989.

"Cuando en la gran cadena montañosa encuentres la ciudad escondida, debes conocer la entrada. Pero esto lo sabrás en el momento en que tu vida sea transformada. Sus enormes murallas están escritas en figuras, están escritas en colores, están 'sentidas'. En esa ciudad se guarda lo hecho y lo por hacer... Pero a tu ojo interno es opaco lo transparente. Sí, ¡los muros te son impenetrables!

"Toma la Fuerza de la ciudad escondida. Vuelve al mundo de la vida densa con tu frente y tus manos luminosas".



## Ejercicios de proceso autotransferencial (plano medio y ascenso)

1. Fijar el interés respecto de un conflicto actual que se desea superar. Efectuar la entrada, el desarrollo y la salida. Tomar nota de las resistencias y particularmente de las dificultades en el armado escénico y en el encaje. Discutir las técnicas con otras personas. Repetir en días siguientes.

2. Fijar el interés respecto de un ensueño que da una dirección no deseable para la propia vida. Precisar en el interés qué cambio se desea producir. Luego, efectuar la entrada, el desarrollo y la salida. Tomar nota de las resistencias. Discutir las técnicas con otras personas. Repetir en días siguientes.

3. Fijar el interés respecto de temores futuros. Precisar en el interés qué cambios se desea operar. Luego, efectuar la entrada, el desarrollo y la salida. Tomar nota de las resistencias. Discutir con otros. Repetir.

Será conveniente trabajar un solo argumento por ejercicio.

# LECCIÓN 4

## 4 Elaboración post-transferencial

En las lecciones anteriores pasamos revista al proceso tomando los tres caminos separadamente. Vimos que cada recorrido presentaba sus peculiaridades y variaciones. Así, en el camino descendente, el tratamiento de conflictos biográficos era de naturaleza diferente al de la definición del tema de Ella (o Él). Ya desde el comienzo quedaba en claro que los intereses, en ambos casos, eran distintos.

Otro tanto sucedía con el camino ascendente, en el que trabajar con los temores de futuro era distinto de las operaciones con esperanzas o ensueños, considerados, por algún motivo, indeseables. (Si este punto resultara oscuro, piénsese en el caso en que una persona está motivada en sus actividades por un ensueño de dominio y lo comprende como negativo para su desarrollo.)

En el camino medio, en principio, no se presentan tantas alternativas.

En primer término, al trabajar una línea sucede en la realidad que se modifica el enfoque en los otros niveles. Esto no podría ser de otro modo, dada la estructuralidad de los procesos mentales. De esta manera, si el operador comienza a trabajar sobre un ensueño para él indeseable, es posible que al poco tiempo caiga en la cuenta de que tal ensueño es la compensación de una serie de frustraciones biográficas. Descubierto esto, tomará en próximos trabajos la

línea descendente, tratando de desanudar los conflictos pasados registrados como frustración. Por último, llegará a comprender que muchos de sus problemas actuales tienen que ver con el ensueño que lo lleva a forzar situaciones. Tratará entonces de trabajar el camino medio, a fin de desplazar el enfoque de las situaciones actuales, etc.

Podrían imaginarse otras situaciones, pero en todos los casos nos encontraríamos con recíprocas influencias entre niveles.

La pregunta que aparece es la siguiente: ¿por dónde comenzar? Respondemos que el operador puede comenzar por cualquier punto, ya que el proceso lo llevará a afectar todos los otros a medida que profundice en su trabajo.



Pero hay otra respuesta. Si por algún procedimiento, por ejemplo del tipo de la oración (recordar el Credo de Nicea), el operador pudiera seguir siempre el mismo orden, recorriendo además los tres niveles, contaría con un método excelente para llevar un proceso integral. Es más, podría utilizar siempre las mismas fórmulas aun cuando introdujera variaciones escénicas, de acuerdo con sus necesidades. Pero también podría suceder que ni siquiera introdujera variaciones escénicas, sino que profundizara cada vez en su proceso. Según nuestro parecer, ese sería el mejor de los casos.

Ahora bien, en las primeras etapas de este trabajo habrá que hacer las cosas por partes, a fin de lograr una mínima experiencia con cada tipo de recorrido. Más adelante, el operador necesitará de los recursos antes mencionados.

Supongamos ahora que se tiene alguna práctica en los procesos de los tres niveles. Inmediatamente aparecen dificultades prácticas. ¿Puede el operador llevar adelante un proceso de integración creciente sin límite de tiempo?; ¿puede acaso cumplir regularmente con un plan de trabajo de ese tipo?; ¿puede disponerse cada vez a trabajar en aislamiento con su medio inmediato...?

Parece, en efecto, que hubiera más de una dificultad para llevar adelante este tipo de trabajo de un modo sostenido.

Sin embargo, si el operador fuera devoto de alguna religión, podría llevar adelante sus prácticas habituales con un sentido enriquecedor como el que le otorga el sistema autotransferencial. Si, en cambio, fuera una persona no religiosa, debería orientar su vida hacia algo más allá de sus intereses individuales inmediatos, hacia algo que beneficiara a sus semejantes o a la sociedad en que le toca vivir. En suma, el conocimiento y las prácticas primarias del sistema autotransferencial serán de utilidad si luego pueden aplicarse a la vida práctica dotándola de un sentido nuevo y trascendente.



## La post-transferencia

En una sesión autotransferencial pueden producirse un traslado de cargas, una integración de contenidos y, por tanto, una conversión de sentido respecto de una situación dada. Es posible, sin embargo, que eso suceda luego de la sesión, cayendo el caso dentro de lo explicado para la elaboración postransferencial. Pero también puede suceder que el proceso postransferencial llegue más allá de la propuesta inicial del operador, desencadenando una serie de conversiones en el nivel que se ha trabajado. Y, por supuesto, se da también en el caso en que la elaboración se desarrolla en una línea y luego afecta a otras en los contenidos relacionados con la situación que inicialmente se quiso convertir.

Sin duda que la elaboración más importante es la de conversión de la situación general en que vive el operador. Pero así como no es fácil llegar al centro de poder directamente, sino a través de aproximaciones crecientes, tampoco serán tan frecuentes las elaboraciones postransferenciales de ese tipo.

Con respecto a la conversión por contacto con el centro de poder está claro que en el presente curso no se ha hecho un minucioso

desarrollo pero, sin embargo, se han dado las referencias más generales. Agreguemos, de todas maneras, que el operador debería acometer ese trabajo luego de haber obtenido resultados satisfactorios en procesos autotransferenciales previos.

## Ejercicio de proceso autotransferencial completo

Fijar el interés respecto de un conflicto actual que se desea superar.

(4)

Posteriormente, comprender los ensueños compensatorios derivados del conflicto.

Desarrollar el proceso autotransferencial, efectuando la entrada, desarrollo y salida, pero siguiendo este orden en los desplazamientos: 1. Efectuada la entrada, se tomará el camino de descenso. En el recinto adecuado se convertirá el sentido biográfico base del conflicto, ascendiendo luego al punto inicial (pasando el límite, emplazado frente a los tres caminos nuevamente); **2**. Se tomará el camino ascendente, hasta llegar al recinto en que se pueda trabajar el cumplimiento del ensueño compensatorio, regresando al punto inicial; **3**. Se tomará el camino del medio llegando al recinto en el que se convertirá el sentido del conflicto actual, regresando al punto inicial y produciendo la salida en un clima positivo.

Efectuado el ejercicio, se discutirá con otros concurrentes el trabajo realizado.

Será conveniente tomar nota de las resistencias encontradas.

En los días siguientes se tratará de mejorar la práctica, anotando las elaboraciones postransferenciales que se produzcan.



# EPÍLOGO

Seguramente el lector habrá encontrado en este libro respuesta a numerosas inquietudes personales y, paralelamente, contará con un mayor conocimiento de sí mismo y de sus posibilidades futuras.

Este es el momento de considerar algunos asuntos que pueden mejorar globalmente la comprensión de nuestro sistema.

## 1. El punto de apoyo en las dificultades cotidianas

En primer término convendrá tener en cuenta que se puede haber realizado un notable progreso en **laboratorio**, en el trabajo efectuado al aprender y perfeccionar técnicas. Pero la importancia de los logros ha de verificarse fuera de gabinete, en la agitada vida cotidiana. ¡Y es allí donde la misma situación impide que las técnicas se apliquen! La paradoja es evidente: nuestro sujeto está munido de una buena comprensión, posee un importante bagaje de técnicas de autodominio, pero en el momento de afrontar una situación crítica no puede aplicar sus recursos. Podrá decirse que se trata de un olvido de lo aprendido, pero sigue sin solucionarse el problema. Debemos pues, considerar este punto.

Cuando alguien entra en situación conflictiva cotidiana, es "tomado" por tensiones y climas; es "absorbido" por el objeto que tiene ante sí y a partir de ese momento no estará en condiciones de disponer de

las técnicas que aprendió para ser aplicadas justamente en ese tipo de situación, a menos que las haya "grabado" correctamente y con mucho ejercicio previo. Pero no todos los que practican el sistema de Autoliberación lo hacen tan pulcramente como para estar perfectamente preparados.

En la práctica ocurre que se han estudiado algunos puntos del sistema y se los ha ejercitado a vuelapáginas, esto es, sin detenerse excesivamente en su perfecto dominio. En tal caso, mínimamente, debería habilitarse una respuesta de apoyo a la situación conflictiva, de tal manera que permitiera poner una pequeña "distancia" entre el objeto problema y el sujeto; entre las tensiones y climas oprimentes y aquel que los sufre. De estos apoyos se ha hablado varias veces en este libro, pero dada la importancia del tema es necesario destacarlos nuevamente.

Si sus prácticas no han sido trabajadas convenientemente, deje de lado el apoyo muscular de algún punto del cuerpo, o la conciencia del lugar en que se encuentra frente al objeto, o su posición corporal. Tome en cuenta simplemente a su **respiración**.

Cuando usted se encuentra en una situación difícil, una de las primeras cosas que descubre es que su respiración se altera. Aproveche ese fenómeno para convertirla en respiración baja, diafragmática... y eso es todo. A partir de allí podrá disponer de las diferentes técnicas que conoce. Reconsideremos el tema. Supongamos que usted siente que se va a alterar antes de encontrarse en situación: vigile entonces su respiración y conviértala en respiración baja.

Imaginemos ahora que usted ha sido sorprendido por la situación; que no ha tenido tiempo para prepararse; su respiración, de pronto, se hace alta y opresiva; de esto cae en cuenta. No lo deje pasar, respire hacia abajo.

Usted ahora no puede conciliar el sueño. Frente a eso dispone de numerosas técnicas para enfrentar el problema, pero no las utiliza porque está tomado por sus preocupaciones. Vigile su respiración, hágala baja.

Usted se siente observado por otros y sabe cómo tomar distancia ante lo opresivo, pero no puede aplicar sus conocimientos: atienda a su respiración y hágala baja.

En otras palabras, usted puede conocer y haber trabajado numerosas técnicas, pero en **situación oprimente** se olvida de ellas y es como si no contara con ningún recurso de defensa. Los hechos se le vienen encima y a partir de allí no dispone de usted mismo. Está claro que si pudiera poner distancia entre usted y el factor de opresión, posteriormente aplicaría sus conocimientos. Este es nuestro problema.

No estamos sugiriendo que atienda a su respiración en el desarrollo de sus actividades cotidianas, sino solamente en situación de opresión, y podrá hacerlo gracias a que ella se altera y da la señal necesaria para que usted caiga en cuenta. Si verifica ese hecho en la práctica y trata de normalizarla convirtiéndola en baja, estará grabando un punto de apoyo. Eso es lo que le permitirá poner la distancia que necesita entre usted y el objeto **absorbente**; entre usted y las súbitas tensiones o climas que emergen como respuesta mecánica a sus apremios internos. Lo que ocurra después dependerá de sus conocimientos y sobre ello nada podemos decir. Pero que usted no pueda disponer de sus amplios recursos por olvido de los mismos será francamente imperdonable.

Concluyamos con este tema recalcando que se necesita un punto de apoyo para poner distancia entre uno y un objeto conflictivo, entre uno y las tensiones y climas oprimentes. Existen numerosos apoyos para hacer esto, pero al ser la respiración un sistema mixto involuntario y voluntario, y al modificarse aquella correlativamente con la alteración de conciencia, se tiene un registro que permite tomarlo como apoyo para operar en la modificación de la situación. Esa modificación ocurre cuando se trata de controlar la inhalación y la exhalación haciendo la respiración baja. Entonces sucede que al ponerse en disposición de control de ese mecanismo corporal, ocurre una "distancia" entre el sujeto y el objeto oprimente, lo que habilita para disponer de recursos que de otra forma serían sobrepasados y, por tanto, inaplicables en esa situación concreta.

# 2. El ser humano en situación y no como subjetividad aislada

En segundo término, resaltaremos algunos puntos que afectan específicamente al Autoconocimiento pero que, además, permiten comprender a todo el sistema de Autoliberación desde una perspectiva más amplia que la considerada hasta aquí.

## A. Paisaje de formación

Se ha estudiado la autobiografía poniendo un poco de orden en los recuerdos significativos de numerosos hechos ocurridos en la propia vida. Se han considerado los accidentes, las repeticiones y los desvíos de proyectos acontecidos en diferentes momentos. Ahora bien, hemos nacido en una época en la que existían vehículos, edificios y objetos en general, propios de aquel momento; también existían ropas y aparatos de los que disponíamos casi cotidianamente. Era un mundo de objetos tangibles que se fue modificando a medida que pasaron los años. Al echar una mirada a los diarios y revistas, a las fotografías, a las películas y a los videos que atestiguan aquello, comprendemos cómo ha cambiado nuestro mundo en estos años. Cualquier ciudadano puede disponer de una formidable documentación para retrotraerse a la década o año de su interés. Cotejando, descubrimos que muchos objetos que formaron parte de nuestro medio infantil ya no existen. Otros han sido tan modificados que se nos tornan irreconocibles. Por último, han sido producidos nuevos objetos de los que no se tenían antecedentes en aquella época. Basta recordar los juguetes con los que operábamos, basta compararlos con los juguetes de los niños de hoy, para entender el cambio de mundo producido entre dos generaciones.

También reconocemos que ha cambiado el mundo de objetos intangibles: los valores, las motivaciones sociales, las relaciones interpersonales, etc. En nuestra infancia, en nuestra etapa de formación, la familia funcionaba de un modo diferente al actual; también la amistad, la pareja, el compañerismo. Los estamentos sociales tenían una definición diferente. Lo que se debía hacer y lo que no (es decir, la normativa epocal), los ideales personales y grupales a lograr, han variado considerablemente.

En otras palabras, los objetos tangibles e intangibles que constituyeron nuestro paisaje de formación se han modificado. Pero he aquí que en este mundo que ha cambiado, mundo en el que opera un paisaje de formación diferente para las nuevas generaciones, tendemos a operar en base a intangibles que ya no funcionan adecuadamente.

El paisaje de formación actúa a través nuestro como conducta, como un modo de ser y de movernos entre las personas y las cosas. Ese paisaje también es un tono afectivo general, una "sensibilidad" de época no concordante con la actual.

La generación que hoy se encuentra en el poder (económico, político, social, científico, artístico, etc.) ha sido formada en un paisaje diferente al actual. Sin embargo, actúa en éste e impone su punto de vista y su comportamiento como "arrastre" de otra época. Las consecuencias de la no concordancia generacional, están hoy a la vista. Podrá argumentarse que la dialéctica generacional siempre ha operado y que eso es, precisamente, lo que dinamiza a la historia humana. Desde luego que ese es nuestro punto de vista. Pero aquí lo que estamos destacando es que la velocidad de cambio se está acelerando cada vez más y que estamos en presencia de un ritmo vital muy diferente al que se sostenía en otras épocas. Con solo mirar el avance tecnológico y el impacto de las comunicaciones en el proceso de mundialización, comprendemos que en nuestra corta vida ha ocurrido una aceleración que supera a centurias completas de cualquier otro momento histórico.

Así nos encontramos con el tema del paisaje de formación y con este momento en el que nos toca actuar. Advertirlo parece importante

en este proceso de adaptación creciente que necesitamos; trabajarlo parece tarea urgente; compartir con otros estas reflexiones parece vital para la salud mental de todos.

Reconsideremos pues nuestro anterior estudio autobiográfico y veamos ahora el paisaje en el que nos formamos. No el paisaje de aquella época en general, sino el paisaje de nuestro medio inmediato. De este modo estaremos ampliando el punto de vista de una autobiografía un tanto subjetiva, para convertirla en una autobiografía situacional en la que el "yo" personal es una estructura con el mundo en el que existe.

## B. La "mirada" propia y la de los otros, como determinantes de conducta en el paisaje de formación

Son numerosos los factores que han actuado en nosotros para ir produciendo un comportamiento personal a lo largo del tiempo, una codificación en base a la cual damos respuestas y nos ajustamos al medio. El estudio de los círculos de personalidad y prestigio nos ha permitido acercarnos a esta idea.

Si hemos estudiado nuestra biografía desde un punto de vista situacional, habremos comprobado que frente a nuestro medio de formación actuábamos en él con modos característicos. De cara a los valores establecidos arremetíamos contra ellos, o los aceptábamos, o nos replegábamos sobre nosotros mismos. Así íbamos formando nuestras conductas en el mundo de relación; pero existían además reajustes continuos. Mirábamos ese mundo y mirábamos a otras personas mientras actuábamos. Reconsiderábamos nuestra acción, proponiéndonos nuevas conductas, nuevos ajustes.

Paralelamente, éramos "mirados" por otros que nos alentaban o que nos reprobaban. Desde luego, existía una "mirada" institucional propia del sistema legal; también una "mirada" propia de las

convenciones y costumbres. También existía para algunos una "mirada" más compleja. Una mirada externa, pero que nos escrutaba no solamente en nuestro comportamiento externo, sino en nuestras intenciones más profundas. Era la mirada de Dios. Para otros, era la mirada de la propia "conciencia" entendiendo a ésta como una disposición moral del pensamiento y la conducta.

La propia mirada sobre el mundo y las miradas ajenas sobre uno mismo, actuaban pues como reajustes de conducta y gracias a todo esto se fue formando un comportamiento. Hoy ya contamos con un enorme sistema de códigos acuñado en nuestra etapa de formación. Nuestra conducta responde a él y se aplica a un mundo que, sin embargo, ha cambiado.

## C. El "arrastre" de conductas del paisaje de formación en el momento actual

Numerosas conductas forman parte de nuestro comportamiento típico actual. A esas conductas podemos entenderlas como "tácticas" que utilizamos para desenvolvernos en el mundo. Muchas de esas tácticas han resultado adecuadas hasta ahora, pero hay otras que reconocemos como inoperantes y hasta como generadoras de conflicto. Conviene discutir brevemente esto.

¿Por qué habría de continuar aplicando tácticas que reconozco ineficaces o contraproducentes? ¿Por qué me siento sobrepasado por esas conductas que operan automáticamente? Apelaremos a un término que tomaremos prestado a la psicología clásica, para referirnos a esas fuerzas internas que nos obligan a actuar a pesar nuestro, o nos inhiben en la acción cuando queremos realizarla. El término que usaremos será "compulsión".

Sabemos de numerosas compulsiones que actúan en nosotros. El sistema de Autoliberación es, en gran medida, una herramienta de

superación de compulsiones contraproducentes. De manera que hemos trabajado más que suficientemente sobre este particular. Pero es hora de aplicar una mirada situacional y comprender que, aparte de los factores subjetivos que actúan (tensiones, climas, imágenes, etc.), existen conductas grabadas y codificadas ya en nuestra etapa de formación, que resultaron más o menos eficaces en aquellas épocas pero que hoy ya no funcionan adecuadamente. Debemos revisar todo esto desde sus raíces y renovarnos frente a las exigencias de los nuevos tiempos.

## D. Propuesta de un Autoconocimiento situacional

Retome los trabajos autobiográficos y abra un nuevo capítulo en el que desarrollará la situación que le tocó vivir en su infancia y luego en su adolescencia. No se preocupe por perfeccionismos.

**Reconstruya su paisaje de formación** a grandes rasgos, poniendo énfasis no en los objetos tangibles de aquella época, sino en los intangibles. Observe su estructura familiar y los valores que en ella tenían vigencia: aquello que era bien visto y aquello que era reprobado. Observe las jerarquías y los roles establecidos. No critique nada, trate de no juzgar... simplemente describa.

Describa ahora los objetos intangibles que se daban en la relación con sus amigos. No juzgue.

Describa los intangibles que operaban en su escuela, en la relación con el compañero o compañera sexual, en el medio social en que le tocaba actuar. No juzgue.

Una vez descripto lo que hemos recomendado, **trate de sintetizar cómo era ese paisaje** apoyándose en modas, edificaciones, instrumentos, vehículos, etc., dándole apoyo objetal a su paisaje de formación. No juzgue.

Por último, **trate de rescatar la "sensibilidad"**, el tono afectivo general de los momentos más importantes de su paisaje de formación. Tal vez la música, los héroes del momento, la ropa codiciada, los ídolos del mundo de los negocios, de la política, de la cinematografía, del deporte, le sirvan como referencias para captar el tono afectivo que como trasfondo operaba en su mundo circundante. No juzgue.

**Pase ahora a examinar cómo "miraba"** todo aquello y **cómo era "mirado" usted** por los miembros de ese mundo. Recuerde la forma en que juzgaba todo aquello y el modo en que reaccionaba. No lo juzgue desde su "hoy", hágalo desde aquella época. ¿Cómo era su choque, su huída, su repliegue, su acuerdo? Si responde a esto lo estará haciendo con referencia a las conductas que se fueron formando en usted en aquellas épocas. Describa de qué manera enjuiciaba y era enjuiciado y con qué roles actuaba en aquel paisaje. Pero no se diga ahora si aquello estaba bien o mal. Simplemente describa.

Estamos ahora en condiciones de comprender cómo aquellas conductas y aquel tono afectivo general han llegado hasta aquí, hasta el día de hoy. **Estudie pues, el "arrastre"** de aquellas épocas en materia de acción y de "sensibilidad". No debe desorientarse por la modificación de sus conductas, ya que muchas de ellas conservan la misma estructura aunque se hayan sofisticado considerablemente a lo largo del tiempo.

Comprenda que muchas "tácticas" han ido mejorando, pero que otras han quedado fijas, sin adaptación creciente. Estudie la relación de esas conductas fijas, de esas tácticas, con el tipo de sensibilidad de aquella época. Compruebe si íntimamente está dispuesto a hacer abandono de aquella sensibilidad que, desde luego, involucra valoraciones que usted mantiene en pié.

Llegamos a un momento de profunda meditación. No estamos sugiriendo que usted abandone los valores y la sensibilidad de su etapa de formación. Estamos hablando de algo diferente; de comprender cómo todo aquello opera en su momento actual.

Es usted quien debe decidir y herramientas no le faltan, para producir los cambios que juzgue necesarios. Pero aquí, las modificaciones que usted opere serán estructurales y situacionales, ya no simplemente subjetivas porque está cuestionando la relación global con el mundo en que vive.

Hemos caracterizado al trabajo anterior, no como una práctica más sino como una meditación sobre la propia vida. Del contexto de lo expuesto se deriva que no estamos tratando de modificar algunas tácticas indeseables, sino de exponer ante los propios ojos la verdad de la relación personal con el mundo. Desde luego, que a estas alturas se está en condiciones de comprender las raíces de numerosas compulsiones asociadas a conductas iniciadas en el paisaje de formación. Pero la modificación de conductas ligadas a valores y a una determinada sensibilidad, difícilmente pueda efectuarse sin tocar la estructura de relación global con el mundo en que se vive actualmente. Comprendido el problema habrá de decidirse, si no se desea un cambio estructural del comportamiento, cuáles son las tácticas a modificar porque se las considera inadecuadas. Esta última pretensión podrá satisfacerse mediante la aplicación de diversas técnicas que en su momento hemos estudiado.

¿Pero qué es lo que puede ganarse si no se está dispuesto a cambios estructurales? Cuando menos obtendremos ventajas al ampliar el conocimiento sobre nosotros mismos y en lo que respecta a la necesidad de cambios radicales, la situación que nos toca vivir en este momento es la que nos decidirá en una u otra dirección. Por otra parte, las situaciones cambian y el futuro dispondrá, tal vez, de requerimientos que actualmente no son suficientemente sentidos por nosotros.

## E. La planificación del futuro encarada desde un punto de vista integral

Cuando hablamos de planificación nos estamos refiriendo a cuestiones de máximo interés para la dirección de nuestra vida. Existen numerosas técnicas de planificación que van desde un diagrama de flujo para la elaboración de un programa de computación, hasta la estrategia a desarrollar en una empresa, en la vida política, social o cultural. Pero no vamos a considerar esos casos sino aquellos que se refieren a la orientación de vida. En este campo existe bastante confusión.

Así, por ejemplo, una pareja planifica su futuro: aspira a una vida plena de comprensión y acuerdo, quiere realizar una existencia compartida y definitiva. Como estos planificadores son gentes prácticas, no dejan de calcular cuestiones de ingresos, gastos, etc. Al pasar cinco años comprueban que la planificación resultó adecuada. Los ingresos han sido exitosos y han conseguido numerosos objetos que antes deseaban tener. Todo lo tangible ha resultado mejor aún que lo previsto.

Nadie en su sano juicio hablaría de un fracaso de planificación. Pero es claro que habrá que determinar si los intangibles que eran la base del plan a desarrollar se lograron plenamente. En materia de prioridades el primordial era la vida en pareja, plena de comprensión y acuerdo; los objetos tangibles eran secundarios necesarios para lograr aquel resultado en la práctica. Si las cosas fueron de esa manera, el plan vital resultó un éxito; si las prioridades se invirtieron o el término más importante desapareció de escena, la planificación concluyó en fracaso. Este es el caso de una planificación de vida de cierta importancia en la que los elementos intangibles deben tenerse en cuenta. No ocurre lo mismo con un diagrama de flujo, ni con una estrategia empresarial.

Finalmente, a nadie se le ocurriría planificar su vida en estado de ofuscación o alteración, es decir, en estado de compulsión interna

evidente. Llevando el ejemplo a lo grotesco, digamos que todo el mundo comprende que ciertas planificaciones pueden salir más o menos bien aún en estado de ebriedad, pero no parece el más adecuado nivel de conciencia a los efectos de proyecciones razonables a mediano y largo plazo. En otras palabras, en una planificación adecuada será conveniente comprender desde "dónde" se la hace, cuál es la dirección mental que traza el camino del plan. ¿Cómo no preguntarse si una planificación está dictada por las mismas compulsiones que hasta el momento han guiado numerosos desaciertos en la acción?

Concluyamos con la planificación de la vida desde un punto de vista integral: deben estar claramente expuestas las prioridades; ha de distinguirse entre tangibles e intangibles a obtener; se fijarán plazos e indicadores intermedios y, desde luego, convendrá aclarar cuál es la dirección mental desde la que se lanza el proyecto, observando si se trata de una compulsión o de un razonable cálculo ajustado a la consecución del objetivo.



# VOCABULARIO

**ABSTRACCIÓN**. Mecanismo de conciencia que, a partir de criterios de funcionalidad de los objetos, permite formar conceptos (V. Ideación). Esta aptitud de la conciencia aumenta en el nivel vigílico y disminuye en los niveles inferiores, caracterizándose por el debilitamiento de las imágenes y la aparición de ciertas categorías lógicas de difícil representación por imágenes.

**ALEGORÍA**. Imagen dinámica producida por el canal asociativo de la conciencia, de características multiplicativas, sumatorias, asociativas y transformativas. Las alegorías son narraciones transformadas plásticamente en las que se fija lo diverso o se multiplica por alusión, pero también donde se concreta lo abstracto. Lo alegórico es fuertemente situacional y relata situaciones referidas a la mente individual (cuentos, sueños, arte, mística, patología, etc.), o colectiva (cuentos, arte, folklore, mitos, religiones, etc.).

**ALEGORÍA**, *clima y sistema de ideación de la*. En la alegoría el factor emotivo no es dependiente de la representación. El clima forma parte del sistema de ideación y es el que delata el significado para la conciencia, prevaleciendo sobre la imagen cuando ésta no corresponde. La alegoría no respeta el tiempo lineal ni la estructuración del espacio del estado vigílico.

**ALEGORÍA**, *funciones de la*. a) Relata situaciones compensando dificultades de abarcamiento total; b) al apresar situaciones alegóricamente se puede operar sobre las situaciones reales de un modo indirecto; c) como sistema de imágenes tiende a trasladar cargas de la conciencia a los centros de respuesta (risa, llanto, acto amoroso, confrontación agresiva, etc.), produciendo descargas de tensiones del psiquismo.

**ALEGÓRICO**, *composición de lo*. Encontramos continentes, contenidos, conectivas de facilidad o impedimento, atributos manifiestos o tácitos, niveles, texturas, elementos, momentos de proceso, transformismos e inversiones.

Esos elementos son considerados también como temas de lo alegórico.

**ALEGÓRICO**, *leyes asociativas de lo*. a) La similitud guía a la mente cuando ésta busca lo parecido a un objeto dado; b) la contigüidad, cuando busca lo propio o lo que está, estuvo o estará en contacto con un objeto dado; c) el contraste, cuando busca lo que se opone o está en contradicción con el objeto dado.

**ALEGÓRICO**, *reglas de interpretación de lo*. Ellas constituyen un sistema de trabajo para la comprensión de qué cosa son las alegorías; de su función en la economía del psiquismo (para poder operar luego con esos fenómenos en el sentido de la descarga de tensiones); de la interpretación de la ilusión en cuanto esa interpretación posibilita operar sobre ella y, en general y concretamente, para la comprensión y eliminación del sufrimiento.

**ALUCINACIÓN**. Error de la conciencia que se produce cuando aparecen representaciones que, no obstante no haber llegado por vía de los sentidos, son percibidas fuera de la conciencia, experimentándolas como situaciones reales en el mundo, con todas las características de la percepción sensorial. La conciencia proyecta impulsos, imágenes sobre el aparato de recepción, el que interpreta erróneamente esos datos y los devuelve como fenómenos pertenecientes al mundo externo. En este sentido, los fenómenos del sueño y semisueño activo son de tipo alucinatorio. Son configuraciones que hace la conciencia en base a memoria. En vigilia aparecen, en situaciones de gran agotamiento, determinadas enfermedades, debilidad física, peligro de muerte y conciencia emocionada, en las que la conciencia pierde su facultad para desplazarse en el tiempo y el espacio. Es el espacio de representación el que se modifica en los casos alucinatorios, y se confunde lo que sucede dentro del espacio de representación como si estuviera proviniendo del exterior (V. Conciencia emocionada).

**AMNESIA**. Error del trabajo de la memoria (V.) consistente

básicamente en un bloqueo de la evocación respecto de un dato, porque no se tiene registro de tal sensación, ya que esa sensación del registro que corresponde a esa franja de memoria fue influida por otros tipos de sensaciones (por ejemplo, las sensaciones dolorosas que al ser rechazadas por la estructura arrastran todo lo que las acompañan. V. Olvido). A veces, estos datos que no pueden evocarse se expresan en los niveles no vigílicos. Es el mecanismo de dolor en la grabación de un dato, el que en más o en menos tiempo va a hacer evanescer el dato; aquello que fue grabado con dolor, o es olvidado, o es evocado nuevamente en conciencia pero transformando los contenidos laterales que los acompañaron. Existen diversos tipos de amnesia, entre las que se destacan las anterógradas, retrógradas y retroanterógradas, todas ellas con referencia a un hecho dado.

**APARATOS**. Entendemos por tales a la estructura de los sentidos, a la estructura de la memoria y a la estructura de la conciencia con sus distintos niveles. Estos aparatos trabajan integradamente y la conexión que hay entre ellos está dada por los impulsos que van sufriendo deformaciones, traducciones y transformaciones, según el ámbito en que participen.

**APERCEPCIÓN**. Se llama así a la actividad de conciencia en donde se pone atención a la percepción sensorial. La conciencia actúa sobre los sentidos, para que vayan en una u otra dirección. Así, los sentidos están movidos no sólo por la actividad de los fenómenos hasta ellos, sino también por la dirección que imprime la conciencia.

**APRENDIZAJE**. Proceso de registro, elaboración y transmisión de datos basado en que si un impulso perceptual se desdobla hacia conciencia y memoria, y ésta analiza y coteja con datos anteriores, se está en presencia del fenómeno de reconocimiento en el que percepción y representación coinciden. Cuando no existen datos anteriores, el primigenio que surja pondrá

en marcha mecanismos de correlación entre datos anteriores aproximados al actual que se presenta. Al dispararse las imágenes correspondientes, éstas actúan sobre los centros y ellos se movilizan. Como a su vez existe una toma de realimentación que inyecta a la sensación del centro movilizado hacia la conciencia, ésta comienza a dirigir entre "aciertos" y "errores", apoyándose ahora en nuevos datos que ya se han desdoblado en memoria. De acuerdo con lo anterior, el proceso de aprendizaje no es pasivo y supone siempre la puesta en marcha de los centros de respuesta.

**ARRASTRE**. Se da este fenómeno cuando, en ocasiones, contenidos de representación, climas o tensiones propios de un nivel se trasladan y permanecen en otro nivel. En algunos casos existen arrastres, como verdaderas fijaciones en los distintos niveles, y actúan durante largo tiempo.

**ASOCIACIÓN**. Mecanismo de la conciencia que permite establecer relaciones entre objetos de conciencia por las vías de la similitud, contigüidad y contraste. (V. Imaginación).

**ATENCIÓN**. Aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Cuando un estímulo pasa el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central al que se dirige la atención. Es decir que la atención funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia, dando registro. El estímulo que despierta interés puede quedar en un campo central de atención, al que denominamos campo de presencia, que tiene que ver con la percepción. Todo lo que no aparece ligado estrictamente al objeto central se va diluyendo en la atención, acompañando, sin embargo, a la presencia del objeto mediante relaciones asociativas con otros objetos no presentes, pero vinculados a él. A este fenómeno atencional lo llamamos campo de copresencia y tiene que ver con la memoria.
En la evocación se puede desplazar la atención de las pre-

sencias a las copresencias, y ello es así porque hubo registro del objeto presente y de los objetos copresentes. La copresencia permite estructurar los nuevos datos, y así decimos que al atender a un objeto se hace presente lo evidente, y lo no evidente opera de modo copresente. Esto lo hace la conciencia sobre la percepción, de manera que siempre se está estructurando más de lo que se percibe, sobrepasando al objeto observado. La copresencia abarca también los diversos niveles de conciencia. Así, en vigilia hay copresencia de ensueños y en el sueño hay copresencia de vigilia, dando lugar a los diversos estados. [V. Conciencia, niveles de].

**ATENCIÓN DIRIGIDA**. Forma de atención aperceptual en la que la actividad del pensar está ligada a registros de relajación.

**ATENCIÓN TENSA**. Forma de atención en la que la actividad del pensar está ligada a tensiones corporales de carácter muscular, innecesarias al proceso atencional.

**AUTOCONOCIMIENTO**, *prácticas de*. Permiten comprender aspectos negativos de uno mismo que deben ser modificados y aspectos positivos a fortalecer. Para conocerse, en este sistema de prácticas es necesario estudiarse a sí mismo con referencia a situaciones, en lo posible, de la vida cotidiana. Es conveniente considerar qué cosas le han sucedido a uno en el pasado, en qué situación actual vive y qué desea lograr en el futuro. El autoconocimiento no concluye en simple análisis, sino que incita a la formulación de propósitos de cambio, apoyándose en una correcta elaboración de proyectos.

**AUTOTRANSFERENCIA**. Técnica que termina con el registro de cambio de sentido. No requiere un guía externo ya que se sigue un proceso ordenado, comprendido y aprendido previamente, en el que se va avanzando a medida que se obtienen indicadores o registros de que un paso se ha efectivamente cumplido. Su mayor inconveniente radica en que, faltando guia externo, se tiende a eludir las resistencias que aparecen en el proceso,

cuando de lo que se trata es de vencerlas y superarlas.

**BIOGRAFÍA**. Historia personal (V. Comportamiento, factores que intervienen en él).

**BIORRITMOS**. Ciclos y ritmos que se manifiestan en todo ser vivo. Regulan todas las actividades humanas. Dentro de las actividades vegetativas, por ejemplo, reconocemos: a) ciclos cortos: respiración, circulación, digestión; b) ciclos diarios; c) ciclos mensuales; d) ciclos de etapa biológica, etc.
Todos los centros tienen su ritmo propio pero dan un ritmo general para toda la estructura. Los ciclos y ritmos de los centros varían en relación estructural aunque sus tiempos sean distintos, en un sistema de compensación global. Referido a esa estructura en general, el sistema de compensación cíclico es indicador del equilibrio de ella a lo largo del tiempo. Los biorritmos están presentes en el trabajo de los centros, niveles de conciencia y comportamiento en general.

**BIOTIPO O TIPO HUMANO**. Cada tipo humano es tal por su predisposición natural al mayor trabajo de un centro sobre los otros. Distinguimos, según la velocidad de respuesta frente al estímulo y según la dirección de la energía, cuatro tipos básicos que se van a reflejar en formas conductuales características; así: el vegetativo, el motriz, el emotivo, el intelectual. Se admiten subtipos según la mayor predisposición de trabajo de una parte de un centro. La educación y el trabajo realizados pueden desarrollar centros, partes y subpartes, produciendo variaciones sobre el tipo básico.

**CATARSIS**. Técnica de descarga de contenidos opresivos y/o tensiones internas mediante su externalización por centros. Las técnicas catárticas, junto con las transferenciales y autotransferenciales, constituyen una parte del sistema de Autoliberación, conocida como operativa.

**CATARSIS**, *aplicación de la*. a) Como preparatoria de las condiciones transferenciales; b) cuando hay intranquilidad general o angustia; c) cuando existen problemas de rela-

ción; d) como variante de una transferencia al ponerse el sujeto en situación de descarga, abandonándose el propósito inicial.

**CATARSIS**, *algunos pasos de la.* a) Examen interno de pocos minutos localizando aquellos temas que el sujeto tendría resistencia a contar al guía; b) relax externo del sujeto; c) lanzamiento por el operador de palabras al azar y otras intercaladas referidas a los temas centrales, y respuestas del sujeto al azar; d) determinación por el operador de las palabras claves según la reacción del sujeto ante ellas –demoras, tensiones, bloqueos, vacilaciones, etc.–; e) lanzamiento de dos o más palabras claves y respuestas de dos o más palabras, pasando luego a frases claves, hasta pedir amablemente al sujeto que se exprese, participando cada vez menos el operador; f) puede haber o no concomitancias físicas, concluyendo la catarsis luego de ellas o cuando el sujeto lo desee.

**CATÁRTICO**, *sondeo de realimentación.* Sirve para detectar problemas. Así, en cualquier circunstancia cotidiana el sujeto va contestando al guía las palabras que éste le lanza, entre las que se incluyen palabras claves que van provocando conmoción en el sujeto. El guía re-inyecta las palabras respuesta, a modo de nuevas palabras estímulo, hasta que el sujeto va desarrollando sus temas, terminando en catarsis. No requiere condiciones ambientales especiales.

**CENTROS.** 1) Abstracción o síntesis conceptual referida a las distintas actividades posibles del ser humano, en la que se engloba el trabajo de diferentes puntos físicos, a veces muy separados entre sí. 2) Aparatos que controlan la salida de la respuesta hacia el mundo. Estos centros producen respuestas de relación especializadas.

**CENTROS**, *ciclos y ritmos de los.* Los centros tienen su particular actividad interna independiente de los estímulos que les vayan llegando, los que, a pesar de influir en su funcionamiento, son adecuados nuevamente al ritmo normal del centro (V. Biorritmo).

**CENTROS DE RESPUESTA**. Síntesis conceptual que se refiere a un mecanismo del psiquismo que da respuesta al mundo de la sensación. La respuesta es la manifestación hacia el medio externo y/o interno de la actividad del centro. Podemos diferenciar centros de respuesta por su actividad o por la función que cumplen.

**Centro intelectual**. Regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje; da órdenes a los otros centros, salvo a las partes involuntarias de ellos y al centro vegetativo. Funciona sobre la base de los mecanismos de abstracción, clasificación, asociación, etc. Trabaja por selección o confusión de imágenes, en una gama que va desde las ideas hasta las distintas formas de imaginación dirigida o divagatoria, pudiendo elaborar respuestas que, a su vez, se expresan como imágenes simbólicas, sígnicas y alegóricas. Cuando las respuestas incorrectas del centro intelectual desbordan su ámbito producen confusión en el resto de la estructura y, por tanto, en el comportamiento.

**Centro emotivo**. Regula los sentimientos y emociones, como respuestas a fenómenos internos y externos. Su acción modifica la acción de los otros centros, aun en sus partes involuntarias, así como la acción del centro vegetativo. Es regulador y sintetizador de respuestas primariamente situacionales mediante un trabajo de adhesión o rechazo. De ese trabajo se registra la aptitud del psiquismo para experimentar, como producidas por él mismo, la sensación de acercarse a lo placentero, o de alejarse de lo doloroso sin que por esto el cuerpo actúe en determinadas situaciones, produciéndose especies de desplazamientos síquicos. Cuando el centro emotivo da respuestas desbordantes, se producen alteraciones en la sincronización de los otros centros, por bloqueos parciales, afectando a la conducta (V. Conciencia emocionada).

**Centro motriz**. Permite el movimiento del cuerpo en el espacio, regula los hábitos del movimiento. Trabaja con ten-

siones y relajaciones y, en sus respuestas, con sobrecargas, al igual que los demás centros.

**Centro sexual**. Regula las actividades sexuales frente a estímulos externos e internos y da señales también a los otros centros, las que son de carácter involuntario. Tiene una parte mínima de carácter voluntario. Es el colector y distribuidor energético principal; opera por concentración y difusión alternadas, con aptitud para movilizar la energía en forma localizada o difundida. Es la especialización más inmediata del centro vegetativo. La tensión y la distribución energética desde el centro sexual al resto de los centros da fuertes registros cenestésicos. La disminución de la tensión se produce por descargas: a) propias del centro sexual, b) a través de los demás centros y c) por transmisión de señales a conciencia que las convierte en imágenes. Puede colectar tensiones del cuerpo y de los otros centros y esas señales cenestésicas pueden movilizar al centro sexual en su sistema de repuestas.

**Centro vegetativo**. Regula la actividad interna del cuerpo dando respuestas equilibradoras a los desequilibrios producidos y enviando señales a los otros centros para que se movilicen a satisfacer sus necesidades evitando ese dolor que se registra, o para continuar ese placer que se experimenta. Desde otro punto de vista, decimos que es la base del psiquismo en el que se activan los instintos de conservación individual y de la especie, los que, excitados por señales correspondientes de dolor y placer, se movilizan en defensa y expansión de la estructura total. De esos instintos no hay registros, sino por determinadas señales de que se compromete una parte o la totalidad de la estructura (no son aparatos, sino actividades, a las que llamamos instintos). El centro vegetativo se moviliza por imágenes de registro cenestésico que vienen promovidas por el estado de sueño o fatiga, la sensación de hambre, reflejo de sexo, etc. El registro cenestésico aumenta en casos de enfermedades o de falta de sentidos externos. Efectúa las respuestas adecuadas para

que se suelten determinados niveles de energía, compensando así las señales que se han detectado por vía cenestésica, poniendo en marcha puntos del intracuerpo. Este centro vegetativo elude casi totalmente a los mecanismos de conciencia, pero su trabajo es captado por sentidos internos cuya señal, al llegar a conciencia, es transformada en imagen que puede movilizar a las partes involuntarias de los otros centros. Estos centros: a) no están separados en modo alguno y trabajan en estructura y dinámicamente, registrándose concomitancias entre ellos, y b) trabajan con registros propios, por vía de sentidos internos y por la conexión entre centros y conciencia.

**CENTROS**, *disfunciones de los.* Surgen cuando las respuestas no se organizan estructuradamente y los centros disparan actividad en direcciones opuestas entre sí. Puede usarse la fórmula: "en contradicción se piensa, siente y actúa en direcciones distintas".

**CENTROS**, *energía de los.* Al trabajo o actividad de los centros corresponde un tipo de energía, a la que llamamos energía nerviosa, y que circula entre ellos. El nivel de esa energía es fijo, por lo que al aumentar la actividad en unos centros disminuye en otros, especialmente en los que llamamos contiguos. A veces se producen bloqueos en esa circulación de energía en un centro, ocasionando disfunciones en el resto de la estructura de los otros. No debe confundirse la falta de energía o bloqueo de un centro con su falta de adiestramiento. Debe tenerse en cuenta la función catártica con que puede cumplir un centro contiguo a uno bloqueado o sobrecargado, facilitando la descarga de tensiones. La actividad negativa de un centro hace disminuir la carga en los contiguos por "succión", mientras que la carga positiva puede rebasarlo y producir sobrecarga en los contiguos. Tanto la actividad negativa como la sobrecarga se reflejan en la economía de los demás centros, terminando por descargarlos. El centro vegetativo es el que proporciona energía a los demás; es el cuerpo el que da energía a

los centros. El centro sexual es el colector de esa energía y, en su funcionamiento, va a ponderar la actividad de los demás centros.

**CENTROS**, *partes y subpartes de los.* Abstractamente, cada centro tiene partes que van desde las actividades voluntarias hasta las más involuntarias, ganando en velocidad estas últimas, que, al sobrecargarse, superan a todo el centro. Distinguimos una parte intelectual, una emotiva y una motriz. A cada parte, también abstractamente, le atribuimos subpartes que hacen trabajar a aquélla en selección o confusión, adhesión o rechazo, y tensión o relajación.

**CENTROS**, *registro de la actividad de los.* La actividad de los centros se registra en ciertos puntos del cuerpo, aunque ellos no son los centros. El registro del centro vegetativo es corporal, interno y difuso. El registro del centro sexual se experimenta en el plexo sexual. El registro del centro motriz en el plexo solar. El del centro emotivo en el plexo cardíaco (zona respiratoria). El del centro intelectual en la cabeza. También en su trabajo de respuesta, todos los centros dan señales a sentidos internos, de donde el registro va a memoria y conciencia, permitiendo la regulación de la respuesta.

**CENTROS**, *velocidades de los.* En el dictado de respuesta al medio la velocidad aumenta a partir del centro intelectual, que es el más lento, hasta el centro vegetativo y sexual que es el más rápido.

**CLIMA**. Llamamos así al trasfondo emotivo donde, cayendo en ese campo, cualquier objeto toma las características de ese trasfondo o estado de ánimo. Los climas pueden ser situacionales, o fijarse en el psiquismo y perturbar a la estructura completa, impidiendo la movilidad hacia otros climas oportunos. Los climas fijados circulan por los distintos niveles, restando libertad operativa a la conciencia.

**CLIMAS**, *características de los.* a) Escapan a un manejo voluntario; b) siguen al sujeto

aún después de cesar la situación que los motivó (los no situacionales), ocasionando el arrastre de ellos por el tiempo y los niveles; c) son traducidos de modo difuso y totalizador por corresponder a impulsos cenestésicos no puntuales; d) a veces el mecanismo de traducción de impulso opera aportando imágenes que corresponden al clima, dándose la correspondencia entre clima e imagen o tema; e) a veces no son acompañados de imágenes visualizables, registrándose el clima sin imágenes, aunque, en realidad, siempre hay imagen cenestésica y emplazamiento de ella de modo difuso y general en el espacio de representación. Esto perturba y moviliza las actividades de los centros, especialmente de los instintivos, ya que desde el clima surgen las imágenes que se disparan sobre los centros provocando su actividad.

**CLIMAS**, *origen de los*. Puede estar en: a) sentidos internos; b) actuar desde memoria y movilizar registros; o c) actuar desde conciencia especialmente en su actividad imaginaria. Hay casos de asociación del impulso de sentido interno-cenestésico con situaciones de percepción externa o con memoria, o de sentidos externos que movilizan registros cenestésicos grabándose ambos en memoria, o por asociaciones de impulsos de sentidos externos, internos o memoria con elementos imaginarios, evidenciándose así el encadenamiento sentidos-memoria-conciencia como indisoluble, no lineal y estructural.

**COMPORTAMIENTO**. Estructura que engloba: a) el registro de la sensación, y b) la respuesta a esa sensación que llega. A toda esa estructura que se manifiesta y actúa desde los centros de respuesta, la denominamos comportamiento. El comportamiento varía dependiendo del nivel de conciencia, o sea, del estado o momento en que se encuentra esa estructura, lo que modula la intensidad del registro de la sensación y la intensidad o velocidad de la respuesta. El término "registro de la sensación" incluye al registro de la imagen y a la acción de memoria.

**COMPORTAMIENTO,** *errores del.* a) Comportamiento ensimismado, cuando el psiquismo niega lo objetal; b) comportamiento alterado, cuando niega lo psíquico interno; c) disfunciones entre psiquismo y mundo en el caso de comportamiento ritual en que se niega al objeto la calidad objetal y se la convierte en calidad psíquica, sustituyendo al cuerpo en la relación con el mundo, por operaciones psíquicas exclusivamente. Esta actitud, ineficaz en el mundo de los objetos, puede ser eficaz cuando se actúa sobre otros psiquismos; en cuyo caso es una conducta adecuada. Es el caso de la conciencia mágica o emocionada, en la que el elemento ritual es de gran importancia.

**COMPORTAMIENTO,** *factores que intervienen en el.* El funcionamiento de los centros, de sus ciclos y sus ritmos, permite entender velocidades y tipos de reacción. Los niveles de trabajo, a su vez, ponderan el funcionamiento de toda la estructura. Los ensueños y el núcleo de ensueño actúan como fuerzas inhibidoras o movilizadoras, rigiendo las aspiraciones, ideales e ilusiones que van cambiando en cada etapa vital. Actúan también factores de tipo social y ambiental, así como la naturaleza y características del estímulo. La biografía o la memoria de la estructura sobre estímulos-respuestas anteriores, y de los niveles actuantes en esos momentos, presionan también fuertemente (así la memoria es un sistema de estímulos siempre vigente, actuando desde el pasado con pareja intensidad a la de los estímulos presentes). Los datos de memoria, evocados o no, presionan y actúan fatalmente en todo instante en que la estructura recibe estímulos y elabora respuestas. Los roles (V.) también actúan en todo momento, aunque no se estén confrontando con la situación que fue formadora de ellos anteriormente. Así, en el rol habitual en una situación dada, se filtran muchos componentes de roles de confrontación con otras situaciones, configurándose una verdadera estructura de roles, ya que

ellos están en dinámica presionando unos sobre otros. Los factores que intervienen en el comportamiento actúan entre sí dinámicamente y estructuralmente, por lo que los centros, los niveles y la biografía forman una estructura inseparable. Modificaciones en un factor hacen variar la estructura total.

**COMPORTAMIENTO**, *función del.* Es la de preservar la integridad del individuo tratando de satisfacer sus necesidades, orientándose por los registros de dolor o de placer. La no satisfacción de las necesidades provoca dolor, registrándolo como aumento de tensión. El registro del dolor y del placer es el que determina el comportamiento. Desde otro punto de vista, la conciencia tiende a compensar estructuralmente al mundo y, para hacerlo, organiza un sistema de respuestas, al que llamamos comportamiento o conducta. Esas respuestas pueden ser diferidas o reactivas, según se manifiesten con mayor lentitud y complejidad, o a la inversa. También las respuestas pueden ser internas, sin salir al mundo, actuando entonces sobre el propio cuerpo. La conducta compensatoria puede a su vez ser actuada, porque ha existido imagen previa movilizadora de centros. En el caso del núcleo de ensueño (V.), del que no se tiene imagen, actúa la compensación de imagen del núcleo y no el núcleo directamente.

**COMPORTAMIENTO**, *límites del.* Están dados por las posibilidades del psiquismo y del cuerpo.

**COMPORTAMIENTO**, *ponderación del.* Puede ponderarse: a) desde un punto de vista externo, según siga o no una línea evolutiva o de adaptación creciente, y b) desde un punto de vista interno, según sea de integración o de desintegración crecientes. El registro de la integración corresponde al del equilibrio interno, a la no contradicción, al acuerdo interno consigo mismo y a la concordancia del trabajo de los centros.

Desde el punto de vista de la adaptación creciente, los tipos de conducta que interesan son aquellos que cuentan

con mayores opciones de respuesta, lo que permitirá ahorro de energía, utilizable para nuevos pasos de adaptación. La ponderación del cambio de conducta significativa resulta cuando se agota una instancia psíquica y, los contenidos vigentes en una instancia, con su temática y argumentación característica, se van desgastando hasta agotarse, orientándose el psiquismo hacia una nueva instancia, como respuesta articulada en su relación con el mundo.

**CONCIENCIA**. 1) Llamamos conciencia al registro que efectúa el aparato que coordina y estructura, operando con sensaciones, imágenes y recuerdos. Este aparato debe tener una constitución que le dé unidad, no obstante su movilidad, porque las actividades que registra también son móviles. No está constituido desde el principio en el ser humano y parece irse articulando a medida que se construye el conjunto de las sensaciones del cuerpo. Este aparato de registro de sensaciones, imágenes y recuerdos está en el cuerpo y, a su vez, ligado a las sensaciones de éste. A veces, este aparato se identifica con el yo (V.) y esta identificación se realiza a medida que las sensaciones del cuerpo se suman y modifican en el campo de memoria. Desde este punto de vista, no se nace con un yo, sino que éste se desarrolla y articula por acumulación de experiencias. No hay yo sin sensación, imagen o recuerdo. Cuando el yo se percibe a sí mismo también trabaja con esas vías, sean verdaderas o ilusorias.

2) Llamamos conciencia al sistema de coordinación y registro que efectúa el psiquismo humano. Nos referimos a un mismo aparato por las diversas funciones que cumple: si coordina, decimos "coordinador"; si registra, "registrador". No consideramos conciente a ninguna operación del psiquismo en la que no participan tareas de coordinación.

**CONCIENCIA**, *disfunciones de la*. a) Con sentidos: incapacidad de relacionar datos provenientes de distintas vías sensoriales, o error en la in-

terpretación del dato de un sentido atribuyéndolo a otro; b) con memoria: cierto tipo de olvidos y bloqueos.

**CONCIENCIA EMOCIONADA.** Es una alteración del funcionamiento de la conciencia. Ocurre cuando a los objetos de percepción se los considera dotados de un sentido, actividad o intención. Las alucinaciones que denominamos c.e. se producen no sólo respecto de los objetos de la percepción visual, sino también respecto de los objetos de la percepción cenestésica, registrándose esas imágenes fuera de uno mismo. La conciencia emocionada se ve en acciones rituales que pueden tener eficacia psicológica (influir sobre otras personas, por ejemplo) pero carecen absolutamente de eficacia frente a un hecho físico.

A modo de ejemplo, copiamos parte de un notable texto de Silo sobre el tema, en una conferencia dada en Buenos Aires el 25 de agosto de 1969:

"La conciencia emocionada, en general, modifica la conducta corporal a fin de modificar las cualidades del mundo; y estas cualidades nuevas que "pone", son proyecciones subjetivas que no pertenecen, desde luego, a los objetos externos.

"De esta manera, la conciencia emocionada cuenta con creencias que se transfieren dotando de intencionalidad a los objetos. Una vez "cargados" los objetos afectivamente, la conducta corporal se orienta hacia ellos de un modo no eficaz (como es eficaz contrariamente, cualquier actitud motriz que objetiva al propio cuerpo colocándolo en el mismo plano de los objetos sobre los que actúa).

"La conducta corporal correspondiente a la conciencia emocionada es de tipo ritual, como bien ha descripto más de un pensador contemporáneo.

"Es frecuente reír y palmotear en estado de alegría, como si tal risa y palmoteo fueran ritos de encantamiento o de apresamiento sintético del objeto apetecido.

"El niño (y aún el adulto) inmoviliza su cuerpo o lo tapa con sábanas y mantas en el lecho nocturno cuando siente temor. [...] Un observador

atento advierte que esa conducta no es eficaz y que no se trata tanto de ocultar el cuerpo como de negarlo, a fin de negar el objeto hostil.
"Ocultarse en la tristeza es un rito bastante difundido y tiene como fin, hacer "desaparecer el cuerpo" para que lo triste (proyectado) desaparezca.
"Mucha gente reacciona frente a un objeto que súbitamente la sobresalta gritando fuertemente, como si con ese acto ritual asustara o ahuyentara a la vez al objeto sobresaltante. Hemos visto en más de una ocasión a personas que sobresaltadas por un perro (de esos que aparecen súbitamente), han respondido al ladrido con un grito, resultando con esto una curiosa situación porque atacante y atacado han huido inmediatamente en direcciones opuestas, gracias a la oportunidad del rito, que en este caso ha resultado ser una conducta efectiva. Si en lugar del perro el objeto sobresaltante hubiera sido una pared que se derrumba, el rito desgraciadamente no hubiera resultado eficaz.
"Nadie niega que los ritos que acompañan a la conciencia emocionada pueden cumplir con otras funciones. En efecto, la risa y el llanto son abreacciones motrices o descargas de tensión emocional que alivian la sobrecarga de los centros y se verifican cuando las polaridades se invierten. [...]
"Seguramente, los gritos de defensa además de sus expresiones rituales, algo tienen que ver con un llamado de auxilio larvado. Pero esto no resulta tan claro cuando el hombre pusilánime, al pasar frente a una casa misteriosa silba con aire despreocupado.
"Hay muchos estados de conciencia emocionada, con su arsenal de ritos respectivos. Uno de esos estados es el de conciencia mágica en la que el rito cobra gran importancia y se destaca como la conducta menos eficaz observable.
"Cuando un hombre siente que de pronto otro "mundo" se manifiesta en la silenciosa violencia de la medianoche, que ese mundo se siente inevitablemente en aquella luz amarillenta, en los espejos que acechan, en la llovizna en las calles desiertas y empedradas, en los tenebrosos ce-

menterios donde algún árbol es el "medium" que traduce la viscosidad de ese mundo y le da entidad física, perceptible, convirtiéndose en símbolo de lo siniestro, ese hombre está cubierto por la conciencia mágica.

"En el caso mencionado, la situación mágica es reemplazada por cualquiera de las habituales al encontrarse el sujeto al día siguiente en su lugar de trabajo. Pero situaciones comunes pueden teñirse mágicamente y generalizarse ese teñido a la totalidad de la conciencia.

**CONCIENCIA**, *errores de la*. Alucinación (V.).

**CONCIENCIA MÁGICA.** (Idem conferencia citada, Silo, Buenos Aires, 25/08/69). "Hay una forma de estar en el mundo que puede designársela "mágica". La conciencia mágica afecta al conjunto de las operaciones internas y se proyecta sobre el mundo de los objetos cotidianos. Se trata, por consiguiente, de una situación mágica y de un "mundo mágico" cotidiano en el que la conciencia se encuentra.

"La conciencia mágica es un caso de la conciencia emocionada en que el fantaseo de la mentación ordinaria huye de la dificultad del mundo, pero regresa a él con proyecciones rituales hacia los objetos que avanzan a diario con una hostilidad incomprensible e incontrolable para la razón.

"La actitud ritual de la conciencia mágica es común a todos los casos de la conciencia emocionada, pero la emoción prevalente en este caso es la del miedo frente al avance de lo desconocido.

"El correlato orgánico de la conciencia mágica es la piel. Su sentido idóneo, el tacto.

"El miedo se siente a través de la piel. Ese miedo hace referencia a "aquéllo que se desliza por atrás y atrapa sorpresivamente". En ese momento surge el acto ritual, no para acabar con el miedo, sino para degradar a lo "miedoso".

"Esquematizando: primeramente se pretende operar sobre el mundo por medio de actos de conciencia, ya que no hay operaciones físicas disponibles para defenderse de un atacante invisible cuyos fines,

por otra parte, se ignoran. El cuerpo en ese estadio queda inactivo, relegado. Todo es percepción: ojos que se abren desmesuradamente, oídos que tratan de aguzarse, inactividad motriz generalizada.
"Posteriormente se siente en el mundo la actividad que falta al cuerpo.
"En tercer lugar, la conciencia inventa un acto (rito) para que este impida el avance de lo miedoso.
"Por último, el rito cobra valor propio, se codifica y mantiene en reserva a la espera de nuevos embates.
"Así, con la conducta o con el objeto ritual (fetiche), se pone nuevamente el mundo mágico que sólo "espera" la oportunidad de manifestarse. La conciencia atrapada, necesita impedir el avance (por lo tanto la "venida") de lo miedoso. Esto ya hace referencia al futuro como tiempo de conciencia. Ese futuro en acecho es el que a menudo convierte tal conciencia en destino.
[...] "Operar en el mundo de las cosas significa operar físicamente y esto es lo que el mago niega. Esta desconexión primaria entre la conciencia y el mundo de las cosas crea el ámbito de la situación mágica."

**CONCIENCIA**, *mecanismos de.* a) Reversibilidad (V.), b) intencionalidad y tiempos de conciencia (V.), c) atención (V.), d) abstracción (V.), asociación (V.). Estos mecanismos se expresan y funcionan más eficazmente en el nivel vigílico, caracterizando a su vez a este nivel, salvo en el mecanismo de asociación, cuyo campo de trabajo se da perfectamente en los niveles de sueño y semisueño. Al descender, los niveles se rarifican en su funcionamiento, perdiendo eficacia objetal (es decir, eficacia respecto de objetos del mundo externo).

**CONCIENCIA**, *niveles de.* Son las distintas formas de trabajo del circuito conciencia-sentidos-memoria-centros. Se pueden diferenciar niveles de conciencia por las operaciones que efectúan y por el registro de esas operaciones. No hay registro de los niveles de conciencia sin estas operaciones o contenidos. Los distintos niveles de conciencia cumplen con la función de compensar y

estructurar la masa de información, para restablecer la energía psíquica.
Distinguimos: nivel de sueño profundo, caracterizado por el mínimo trabajo de sentidos externos (no hay otra información del medio externo que aquella que supera el umbral que opone el mismo sueño). Trabaja predominantemente el sentido cenestésico, y sus impulsos son traducidos y transformados por el trabajo de los mecanismos asociativos, produciendo las imágenes oníricas de gran poder sugestivo. El tiempo psicológico y el espacio se modifican respecto de la vigilia, así como la estructura acto-objeto, que aparece sin concordancia adecuada. Los climas y situaciones suelen independizarse, haciendo que las cargas que acompañan a las representaciones se liberen de los objetos a los que en vigilia están ligados.
Desaparecen los mecanismos críticos y autocríticos, que aumentarán su trabajo según aumente el nivel de conciencia. Distinguimos el nivel de sueño profundo sin imágenes y con imágenes.
En el nivel de semisueño aumenta el trabajo de sentidos externos, pero su información no es totalmente estructurada pues hay interferencias de ensoñaciones y sensaciones internas. Disminuye el poder sugestivo de las imágenes al tiempo que se manifiesta débilmente la autocrítica. Distinguimos los estados de: semisueño pasivo, que ofrece un pasaje fácil al sueño y corresponde a un sistema de relajación interna, y de semisueño activo, que ofrece un pasaje fácil a la vigilia, pudiendo ser alterado (que es la base de las tensiones y los climas) o calmo y atento. El estado de semisueño activo alterado es el indicado para el rastreo de climas y tensiones vigílicas.
En el nivel de vigilia los sentidos externos aportan el mayor caudal informativo, regulando por inhibición a los sentidos internos y posibilitando que la conciencia se oriente al mundo en el trabajo de compensación de estímulos. Funcionan ampliamente los mecanismos de crítica y autocrítica, de abstracción y reversibilidad (disminuyendo la sugestión de los contenidos infravigíli-

cos), llegando a altos grados de manifestación e intervención en las tareas de coordinación y registro. Hay un tono de vigilia activa, la que puede ser atenta o alterada.
En el tránsito de un nivel a otro encontramos fenómenos de inercia (V.), de traslado de contenidos (V. Estados), y de modificaciones del tiempo y espacio de conciencia.

**CONCIENCIA**, *niveles de. **Relaciones***: La relación entre niveles produce alteraciones recíprocas en ellos. Distinguimos cuatro factores que influyen en esta relación. Inercia: tendencia de cada nivel a prolongar su actividad. La inercia lleva al pasaje gradual de un nivel a otro. Ruido: aquí la inercia del nivel inferior aparece como fondo de "ruido" en el trabajo del nivel superior. Como ruido distinguimos a los climas, las tensiones y los contenidos no adecuados al trabajo del momento. Rebote: cada nivel trata de mantener su inercia pero, en ocasiones, operaciones propias de un nivel se introducen en otro nivel, lo que ocasiona, a su vez, el efecto rebote consistente en que contenidos ajenos se introducen, con toda la constelación que les corresponde, sobre el nivel que incitó. Arrastre (V.).

**CONCIENCIA**. Vías abstractivas: formas de operar de la conciencia, reduciendo la multiplicidad fenoménica a sus características esenciales. Se trata de fenómenos del mundo externo o interno (V. Abstracción). Vías asociativas: formas de operar de la conciencia, estructurando las representaciones sobre base a similitud, contigüidad y contraste.

**CONTENIDOS MENTALES**. Aparecen como objetos de la conciencia, formas que la conciencia organiza para responder al mundo. Estas formas están siempre elaboradas con materia de representación y son, en el sentido más amplio, imágenes que trabajan en el espacio de representación. Hay ciertas correspondencias entre las formas de organizar los contenidos de conciencia. Estos, mientras actúan en su nivel de formación, tienen una sig-

nificación de importancia para el coordinador; mientras que si permanecen como inercia o arrastre en otros niveles son factores de ruido, ya que se acompañan de tonos, tensiones y climas característicos que son distintos de las imágenes a las que están adheridos y no siempre percibidos por la conciencia, especialmente cuando se trata de imágenes de tipo cenestésico.

**COMUNICACION ENTRE PERSONAS**. Es posible mediante el uso de algún sistema sígnico que actúe por semejanza entre las respectivas codificaciones de registros internos. (V. signo-sígnica-significado).

**COPRESENCIA**, *campo de*. (V. Atención).

**DOLOR**. El registro de un estímulo displacentero es denominado genéricamente dolor, y corresponde al aumento de la tensión. Cuando el registro tiene su raíz en el cuerpo hablamos de dolor propiamente dicho, y se obtiene por la vía de la sensación (V.). Cuando ese registro tiene su raíz en la mente y es obtenido por la vía de la imaginación o el recuerdo, lo llamamos sufrimiento (V.). En última instancia, siempre la raíz del dolor o del sufrimiento está en el cuerpo, pues de la memoria o de la imaginación se tiene registro, se tiene sensación; así que, desde esta perspectiva, tanto el dolor como el sufrimiento están en la sensación, a la que se reduce todo impulso. El dolor está ligado estructuralmente a una mecánica que se moviliza para rechazarlo. El dolor obtenido por vía de la sensación se registra cuando el estímulo supera el límite de tolerancia del sentido que percibe. (V. Amnesia e Impulsos, traducción de.).

**DOLOR**, *tiempo de*. El tiempo de dolor es el "instante", ya que hace reaccionar a la estructura que percibe el estímulo doloroso, lanzando su respuesta tendiente a modificar tal estímulo lo antes posible, para evitar que continúe el aumento de la tensión. Lo contrario sucede con el placer, donde la respuesta estructural tiende a hacer permanecer el estímulo. En cuanto a la medida temporal externa del estímulo

doloroso, la psicología experimental hizo notables aportes. Ese enfoque, sin embargo, se encuentra fuera de nuestro campo de estudio.

**DOLOR**, *vías del*. El dolor surge por la sensación, la imaginación y el recuerdo. Hay sensaciones ilusorias, imágenes ilusorias y recuerdos ilusorios. Estas son las vías ilusorias del sufrimiento (V. Sensación, Imagen, Recuerdo, Ilusión). Así como se reconocen las tres vías del sufrimiento, se reconocen las mismas vías para toda operación de la mente e, inclusive, para la constitución del yo. El dolor o el sufrimiento ilusorio tiene su registro real para la conciencia y es allí donde la transferencia (V.) tiene su mejor campo de trabajo.

**ENSUEÑOS**. En el nivel vigílico aparecen numerosas imágenes, ideas y pensamientos, ajenos a la idea o pensamiento que se está desarrollando. Estas formalizaciones de estímulos, provenientes de los otros niveles de conciencia, del medio externo o de estímulos corporales, se manifiestan como imágenes que presionan al nivel vigílico; a ellas las llamamos ensueños. Estos ensueños son inestables y cambiantes y constituyen los mayores impedimentos al trabajo de la atención. Existen ensueños situacionales que se disipan cotidianamente y a los que llamamos ensueños secundarios, que dan respuestas compensadoras a estímulos, provengan ellos de la situación o de presiones internas, siendo su función precisamente la de descargar las tensiones internas producidas por esas dificultades dolorosas, también internas. Estos ensueños secundarios giran en torno a un clima emotivo particular que puede observarse como constante y que delata un núcleo de gran fijeza, al que llamamos núcleo de ensueño (V.), por lo que la observación de los ensueños secundarios en los distintos niveles es una técnica adecuada para el rastreo del núcleo de ensueño.

**ENSUEÑO**, *núcleo de*. Existen ensueños de mayor fijeza o repetición, o aquellos que, aun variando, denotan un mismo

clima mental. La característica principal de este clima es su permanencia. A veces esos ensueños aparecen también en los fantaseos del semisueño y del sueño nocturno, pero denotando un núcleo fijo de divagación, que es el que orienta las tendencias aunque el sujeto no lo advierta. Ese núcleo fijo se va a manifestar como imagen y esa imagen va a tener la propiedad de orientar al cuerpo, a las actividades, en una dirección. Ese núcleo de ensueño orienta las tendencias de la vida humana en una dirección que no es advertida por la conciencia. El núcleo de ensueño puede evolucionar o quedar fijado a una etapa vital, dando lugar a repeticiones de actividades o de actitudes frente a un mundo que va cambiando. A ese núcleo no se lo puede visualizar y es experimentado como "clima mental", como "estado" del sujeto, que tiene connotaciones fuertemente emotivas; así que de él hay registros pero no imagen, aunque él motiva la producción de numerosas imágenes compensatorias que son las que van a guiar conductas. Cuando el núcleo de ensueño empieza a manifestarse como imagen fija, como arquetipo, comienza a variar pues su tensión básica se orienta ya, a través de la imagen, en el sentido de la descarga. Decimos que ese núcleo pierde efectividad cuando surge la imagen que exactamente le corresponde. La función de la imagen es la de terminar descargando tensiones; por tanto, ese clima de gran fijeza está trasladando sus cargas hacia la periferia. El núcleo de ensueño puede variar por: a) cambio de etapa vital, ya que su surgimiento está relacionado con el de determinadas tensiones, y es así que, al pasar a otra etapa vital, las tensiones también se modificarán considerablemente; las presiones internas que han dado lugar a su nacimiento varían justamente con esos cambios fisiológicos, manifestándose un sistema de climas emotivos diferentes del de la etapa anterior; b) por accidentes o shocks, ya que si accidentalmente varían esas presiones, varía el núcleo, cambiando así los climas y, consecuentemente, las imágenes secundarias. En estos

casos la conducta experimenta modificaciones importantes.

El sistema de autoliberación, desde este punto de vista, tiende precisamente a ir a esas tensiones y modificarlas, haciendo variar a los ensueños secundarios, provocando un cambio en las actitudes frente al mundo. Las presiones internas que dan lugar al nacimiento del núcleo de ensueño están ligadas al funcionamiento del centro vegetativo, por lo que si existieran técnicas destinadas a producir cambios en el núcleo de ensueño, tales técnicas no podrían ser dirigidas por la actividad voluntaria del centro intelectual, ni desde el nivel vigílico (V. Centros de Respuesta).

**ESPACIO DE REPRESENTACIÓN.** Especie de "pantalla mental", en la que se proyectan las imágenes, formada a partir de los estímulos sensoriales, de memoria y de la actividad misma de la conciencia como imaginación. En sí mismo y además de servir de pantalla de proyección, está formado por el conjunto de representaciones internas del propio sentido cenestésico, por lo que corresponde exactamente a las señales del cuerpo y se lo registra como la sumatoria de ellas, como una especie de "segundo cuerpo" de representación interna. El espacio de representación tiene gradaciones en dos planos y, además, volumen y profundidad, siendo esto precisamente lo que permite ubicar, según el emplazamiento de la imagen, si los fenómenos han partido del mundo interno o externo, produciéndose, a veces, la ilusión de que la representación es externa al espacio de representación (siempre interno). A medida que se desciende de nivel de conciencia, aumenta en dimensión, profundidad y volumen, coincidentemente con el aumento del registro del intracuerpo y, a medida que se asciende a vigilia, tiende a aplanarse tomando distintas características según los niveles actuantes. El espacio de representación está sometido también a los ciclajes o biorritmos que regulan a toda la estructura humana. No existe espacio de representación va-

cío de contenidos, y es gracias a las representaciones que en él se formalizan que se tiene registro de sus actividades.

**ESPACIO DE REPRESETACIÓN,** *función del.* Esta representación interna del espacio mental, que corresponde a las traducciones visuales internas de las sensaciones del cuerpo, es la que permite la conexión entre las producciones de la conciencia y el cuerpo mismo. Esta intermediación es necesaria para que el cuerpo funcione en alguna dirección, ya que, cuando algún sistema de impulsos llega a él (desde sentidos, memoria o imaginación), es convertido en imagen en él y colocada en alguna franja y profundidad, al igual que cuando esa imagen se traduce en algún punto y profundidad para efectuar actividad sobre centros, variando el centro actuante según el lugar y profundidad del emplazamiento.

**ESTADOS INTERNOS**. Son fenómenos de conciencia que van influyendo en la situación propia de cada nivel, tiñéndolo de ciertas características correspondientes a las vivencias que se movilizan y que corresponden a contenidos de los otros niveles. Así, en el nivel de sueño distinguimos los estados pasivo y activo; en semisueño, los estados pasivo y activo, pudiendo este último ser atento o alterado; y en vigilia vemos los estados activo y pasivo, pudiendo ambos ser atentos o alterados. (V. Conciencia, niveles de). Los distintos estados, activos o pasivos, están dados por el tono o intensidad energética propios de cada nivel. Frecuentemente se comete el error de confundir estados internos con niveles de conciencia.

**EVOCACIÓN**. Acción intencional de la conciencia sobre la memoria, buscando datos ya grabados en una determinada franja de recuerdos estructurados sobre la base a los estados de grabación o climas de grabación. (V. Reversibilidad). En la evocación aparece el dato buscado y, además, en estructura, el resto de los datos referidos a él; así, aparecen datos de los demás sentidos que estaban actuando en el momento de la grabación y

datos referidos al nivel de trabajo o estado de la estructura en el momento de la grabación (climas, tonos afectivos, emociones). Precisamente en la evocación aparece el dato buscado y no otro, porque se buscan básicamente estados emotivos, climas que correspondieron a la grabación, y se identifican las imágenes que corresponden a una situación u otra, no por la imagen en sí, sino por el estado que le corresponde; se evoca por sensaciones internas, que son las que permiten orientar la búsqueda entre los distintos estados internos y el clima general que correspondió a la grabación. Al surgir la precisa imagen evocada, ella puede (V. Espacio de representación, función del) efectuar operaciones, provocar descargas, movilizar muscularmente, movilizar un aparato para que éste se ponga a trabajar con esa imagen, apareciendo operaciones intelectuales, o movilizando emociones, etc. (V. Imagen, función de la; y Reconocimiento). La estructura de los tiempos de conciencia es distinta según se ordene en la evocación la sucesión del transcurrir. Esta estructuración varía según el nivel de trabajo, resultando más eficaz este ordenamiento si es efectuado desde vigilia.

**EVOCACIÓN**, *grados de la*. Resultan según el dato se haya registrado con mayor o menor intensidad. Existe un umbral de memoria que corresponde al umbral de percepción: un dato abajo de él (subliminal) no es registrado por la conciencia pero sí por la memoria, y será acompañado del estado particular de la estructura en el momento de la grabación. Desde ese punto y aumentando la intensidad y frecuencia de la grabación, llegamos al recuerdo automático que es de veloz reconocimiento; por ejemplo, el lenguaje. (V. Memoria, leyes de grabación de la).

**FORMA**. a) En general, se llama forma a las estructuraciones que la conciencia hace de los impulsos. b) Las formas son ámbitos mentales de registro interno que permiten estructurar a distintos fenómenos. c) Podemos identificar, hablando de los impulsos a ni-

vel de conciencia, casi exactamente a las formas con las imágenes, una vez que éstas ya han partido de las vías abstractivas o asociativas. d) Antes que lo anterior suceda, podemos hablar de las formas como estructuras de percepción. Esta (la percepción) se estructura en una forma que ya le es característica, y así como cada sentido tiene su forma de estructurar los datos, la conciencia va a estructurar los aportes sensoriales con una forma característica correspondiendo a las vías de percepción usadas; así, de un objeto podrán tenerse distintas formas según los canales de sensación usados, según la perspectiva respecto de dicho objeto y según el tipo de estructuración que efectúe la conciencia, ya que cada nivel pone su propio ámbito formal para estructurar datos en formas características. e) La articulación de datos que efectúa la conciencia, produciendo determinadas formas frente a distintos objetos, está ligada a un registro interno de ella. Cuando ese registro interno se codifica y aparece nuevamente el objeto frente a la percepción, éste en sí actúa como un signo para la conciencia, activando el registro interno correspondiente a esa forma perceptual, adquiriendo entonces significado (V. Signo y Significado). f) Un estímulo se va a convertir en forma cuando la conciencia lo estructure desde un nivel de trabajo. g) Un mismo estímulo puede traducirse en formas distintas, en imágenes distintas, según el canal de percepción usado; estas formas distintas, imágenes distintas, pueden relacionarse entre sí y permutarse unas por otras (a los efectos del reconocimiento, por ejemplo), pues se corresponden en cuanto a la ubicación que tienen en el espacio de representación y en cuanto a la función con que van a cumplir luego al dar sus disparos al centro correspondiente.

**IMAGEN**. Llamamos imagen a la representación, estructurada y formalizada por la conciencia, de sensaciones o percepciones que provienen o han provenido (memoria) del medio externo o interno, por vía sensorial (V. Sensación).

Hay, por ello, imagen visual, táctil, olfativa, auditiva, gustativa, cenestésica y kinestésica [V. Forma]. La imagen integra el sistema de transformación de impulsos tal que, llegando un impulso a la conciencia, se convierte en imagen. Esta imagen, a su vez, es el conjunto de impulsos que la conciencia envía hacia los centros para movilizar respuestas.

**IMAGEN**, *función de la*. a) Movilizar centros de respuestas para alejar o acercar a la estructura psicofísica los estímulos, según sean dolorosos o placenteros. En el caso de la memoria, en la medida en que ésta entrega datos placenteros o dolorosos, moviliza también a la imaginación, y ésta activa a la estructura en una u otra dirección. b-1] Llevar impulsos a los aparatos de respuesta; así, al surgir una imagen, tiende a movilizarse una respuesta (cuando surge una abstracción no necesariamente se moviliza una respuesta], en virtud del mecanismo de tonicidad muscular [V.]. Así decimos que la imagen lleva cargas psicológicas a niveles físicos; es una conectiva de trabajos psíquicos que toma cargas psíquicas y las traslada de un lado a otro. Va trasladando impulsos que, en ocasiones, son tensiones, irritaciones, datos de percepción, datos de memoria. Esos impulsos se van traduciendo a imágenes, que al manifestarse se lanzan hacia los centros que terminan por mover al cuerpo. b-2] Por el mismo mecanismo, pero referido a lo placentero y a lo doloroso, en las actividades mismas de la mente, cumple con la función de descargar tensiones en la representación. Así, al evocar cuestiones placenteras, sirve a la economía del psiquismo. Llamamos a esto "función catártica de la imagen". b-3] Tiene, además, una función transferencial, cuando se va desprendiendo del campo de impulsos que la motiva. c] Todo impulso de sentidos o memoria suscita una imagen en el aparato de registro. Las imágenes que acompañan a las percepciones de los sentidos movilizan actividades con respecto al estímulo que llega. No es la sensación o percepción la que moviliza, sino la imagen activada por esa

percepción. La imagen orienta al sistema muscular y éste la sigue. No es el estímulo el que mueve los músculos, sino la imagen la que actúa sobre los sistemas musculares externos o internos, haciendo que numerosos fenómenos fisiológicos se pongan en marcha. Desde este punto de vista, decimos que la función de la imagen es la de llevar, aportar y devolver energía al mundo externo del cual llegan las sensaciones.

**IMAGEN DEL MUNDO**. Está configurada por los campos de presencia y copresencia (V. Presencia y copresencia, campos de).

**IMAGINACIÓN**. a) Actividad de la conciencia relacionada con el mecanismo de la asociación (V.). Distinguimos imaginación libre, de características simplemente asociativas, en la que las imágenes se sueltan e imponen a la conciencia (sobre todo en sueño y semisueño), de imaginación dirigida, en la que la asociación de la imaginación va siendo ordenada según un plan de inventiva propuesto por la conciencia, en el que es de interés formalizar algo aún inexistente. Esto último se diferencia, a su vez, del recuerdo dirigido. b) Función de la conciencia que trabaja con datos de memoria, a los que formaliza como imagen y los proyecta a un tiempo futuro.

**IMPULSOS**. Decimos de las señales llegadas a conciencia desde aparatos de sentidos o de memoria, y que son traducidas por ésta a imágenes, al ser trabajadas por las vías abstractivas o asociativas. Estos impulsos sufren numerosas traducciones y transformaciones, aun antes de ser formalizados como imágenes.

**IMPULSOS**, *traducción y transformación de*. Se operan transformaciones y traducciones de los impulsos, aun antes de llegar a conciencia, según: a) las condiciones sensoriales previas, y b) cómo memoria haya trabajado al impulso estructurándolo con datos objetales y/o registros internos previos, relacionados con el estímulo en sus capas inmediata, media o antigua. Y luego de haber llega-

do a conciencia: a) como en el caso de impulsos auditivos o cenestésicos que son traducidos a imágenes visuales; b) al estructurarse la percepción en conciencia con todos los datos perceptuales, de memoria, los registros internos y el propio registro de la actividad de la conciencia, al que se suma también su actividad imaginaria, y c) por el trabajo que de los impulsos hacen las vías abstractivas o asociativas según el nivel actuante, transformándolos en imágenes características.

La traducción y transformación de impulsos tiene que ver: a) con el dolor, por cuanto aquello que lo produce (por vía sensacional) puede ser ilusoriamente transformado o traducido y sufrir nuevas deformaciones en la evocación, aumentando el sufrimiento (como registro psicológico) ya que, al transformarse los impulsos en imágenes no correspondientes, se movilizarán respuestas tampoco correspondientes a los impulsos iniciales. b) También tiene que ver con el problema del sufrimiento, ya que aquello que lo produce por vía de memoria o imaginación (ese impulso inicial), puede ser deformado y transformado en la representación (imaginación), o aun antes, en la memoria. Entonces esa sensación dolorosa o sufriente se transforma y traduce por la imaginación y por los datos que vienen de memoria y que luego aparecen como impulso. El dolor y el sufrimiento terminan fuertemente deformados, traducidos y transformados por la imaginación en general, ocurriendo que numerosos sufrimientos sólo existen en las imágenes traducidas y transformadas por la mente. Nuestro interés es el de la comprensión de la asociación de los impulsos, su estructuración particular y luego su transformación en el sentido positivo de la liberación del sufrimiento.

**IMPULSOS**, *transformación de.* Específicamente, cuando lo que estaba articulado de un modo en la imagen en el espacio de representación, comienza a tomar otras configuraciones por asociación, como si esa imagen hubiese cobrado vida y dinámica propias.

**INSTINTOS DE CONSERVACIÓN,** *individual y de la especie.* (V. Centros de respuestas, centro vegetativo.)

**INTENCIONALIDAD.** Mecanismo fundamental de la conciencia, mediante el que ésta mantiene su estructuralidad al ligar actos con objetos. Esta ligazón no es permanente y esto es lo que permite la dinámica de la conciencia, al existir actos en busca de objetos. Esta intencionalidad siempre está lanzada hacia el futuro, lo que se registra como tensión de búsqueda, aun cuando trabaja revirtiendo sobre acontecimientos pasados. El ordenamiento de tiempos que se efectúa en este juego intencionalidad-evocación, es más eficaz si se efectúa desde el nivel vigílico.

**INTERÉS.** (V. Atención.)

**LUZ,** *registro de la.* Experiencia que suele acompañar a procesos de transferencia o autotransferencia, en los que la energía libre (por resolución de problemas), al movilizarse, da registros cenestésicos que se traducen como aumento de claridad en el espacio de representación.

**MEMORIA.** Función del psiquismo reguladora de tiempos y almacenadora de registros o sensaciones provocados por estímulos externos o internos, que se codifican según el estado de la estructura (V. Evocación). Toda nueva sensación es cotejada con sensaciones anteriores (V. Comportamiento, factores que intervienen en el). A veces las sensaciones almacenadas son proyectadas a un tiempo no actual, futuro. De ambas operaciones (actualización o recuerdo, y proyección o imaginación) se tiene sensación. Opera estructuralmente con los sentidos, el aparato de registro y el nivel de trabajo del psiquismo.

**MEMORIA,** *errores de la.* a) Falso reconocimiento. Un dato nuevo es relacionado incorrectamente con uno anterior; o un objeto que se reconoce suscita una situación que no se ha vivido pero que parece haberse vivido (paramnesia). b) En el recuerdo equívoco se reemplaza un dato por otro

que no aparece en memoria. c) Amnesia. Se registra como imposibilidad de evocar datos o secuencias de datos. Existen diversos tipos de amnesias (V.). d) Cuando recuerdos contiguos se ubican como centrales. e) Hipermnesia. Ampliación anormal de la memoria, generalmente con sustitución de datos recientes.

**MEMORIA**, *franjas de la.* Diferenciamos tres franjas: a) antigua, que es un sustrato o base formado por las primeras grabaciones (tonos afectivos o registros internos de las operaciones que acompañaron al dato que llegó por vía sensorial) y sobre el cual se va estructurando todo el sistema de relaciones posteriores; b) mediata, constituida por las grabaciones que se siguen registrando a lo largo de la vida, y c) inmediata, referida a datos con los que va a trabajarse cotidianamente ordenándolos y clasificándolos. Por la existencia de estas franjas, la conciencia puede ubicarse en el tiempo y el espacio ya que el espacio mental está vinculado a los tiempos de conciencia, y éstos son suministrados por fenómenos que provienen de memoria. Si así no fuera, la conciencia perdería su estructuralidad y el yo registraría su desintegración. Hay también un tipo de memoria situacional en la que el objeto se graba por sus contextos y se lo evoca ubicando previamente a éstos.

**MEMORIA**, *función de la.* a) Grabar, retener, estructurar y ordenar datos de sentidos y conciencia. La grabación de datos se efectúa principalmente en vigilia, mientras que la ordenación se realiza fundamentalmente en el sueño. b) Suministrar datos a la conciencia (V. Evocación). c) Dar sensación de identidad a la estructura a través del tiempo (V. Memoria, franjas de la). d) Dar referencia a la conciencia para su ubicación temporal entre fenómenos.

**MEMORIA**, *grabación en la.* Esta se efectúa estructuralmente con datos provenientes de los sentidos, con aquellos que se tienen de la actividad de la conciencia, con los del nivel de trabajo de la estructura, más los relativos al funciona-

miento de los centros (V. Evocación).

**MEMORIA**, *leyes de grabación en la*. Se graba mejor según: a) la fuerza del estímulo; b) la entrada simultánea del dato por varios sentidos; c) cuando un mismo dato sobre un fenómeno es presentado de diversas maneras; d) por repetición; e) en contexto; f) por neta falta de contexto; g) por ausencia de fondo de ruido o mayor fluidez de la señal; h) en ausencia de estímulos, el primero que aparece se graba fuertemente; i) si memoria no está entregando información a conciencia; j) cuando no hay saturación por reiteración o bloqueo; k) la conciencia pone atención al dato (apercepción).

**MUERTE**. Considerada como un hecho que moviliza fuertes registros instintivos y vinculados por ello a la actividad de los bajos niveles de conciencia, su consideración está relacionada: a) con la dificultad psicológica resultante del problema de la representación y registro de uno mismo como muerto o sin registro (V. Conciencia emocionada) y b) con el temor al dolor, al proyectarse imaginariamente la actividad de registro más allá de la muerte y referido a la forma en que son tratados los restos mortales. Así en los dos casos mencionados, al suponerse que los registros no cesan con la muerte, se genera un sistema de imágenes ilusorias que ocasionan dolor y sufrimiento. El imaginar la propia muerte como registro de actividades es fuente de sufrimientos; tiene que ver con la tensión que se genera ante el tema y con el registro de posesión referido, en este caso, a la posesión de uno mismo frente a la pérdida del cuerpo. Así es que esa tensión genera sufrimiento. En algunos casos, la idea de relajación o desposesión definitiva como pérdida total de los registros de tensión y consecuente desintegración del yo, generan el deseo de permanencia. Siempre en estos casos encontramos a la posesión en la base del problema, igual que en los casos de la consideración de la muerte de los otros. (V. Sufrimiento.)

**MUNDO**, *actividad en el*. Básicamente para satisfacer ne-

cesidades físicas. Muchas de las actividades humanas tienen que ver con descargas de las tensiones hacia el mundo; otras se explican por la configuración interna que va haciendo la propia mente, al aplicarse al mundo. El primer caso es el de la catarsis empírica de la acción, el segundo el de la autotransferencia empírica por la acción.

**MUNDO** *o medio externo.* Lo situado más allá del tacto interno. Sus manifestaciones lumínicas, olorosas, audibles, gustables y táctiles son denominadas estímulos, que al actuar sobre los sentidos externos configuran las sensaciones.

**MUNDO** *o medio interno.* Lo situado más acá del tacto externo. Sus manifestaciones calóricas, químicas, de presión, de tensión, de texturas, de posición, etc., son denominadas estímulos, que al actuar sobre los sentidos internos configuran las sensaciones internas. También hay sensación interna de la actividad de la memoria y de la imaginación.

**NIVELES DE TRABAJO**. Son los estados en que se encuentran los centros de respuesta en un momento dado y que modulan sus actividades. Nos referimos a ellos como la movilidad interna que tiene la estructura para responder frente a los estímulos de un modo u otro, según esté en vigilia, semisueño o sueño. Aun cuando se esté trabajando en un nivel determinado, sigue existiendo algún tipo de actividad en los otros niveles. Concebimos a los niveles de trabajo como un conjunto de potenciales de actividad que están en dinámica simultánea. La regulación del funcionamiento de esos niveles depende de puntos físicos que reciben y emiten señales.
En el nivel de vigilia los mecanismos racionales trabajan plenamente y se tiene dirección y control de las actividades de la mente y del cuerpo en el mundo externo.
En el nivel de sueño ese funcionamiento disminuye y, cuando predomina el sueño profundo sin imágenes, sólo funciona el centro vegetativo, que da respuesta interna con su automatismo característico. Este estado de sueño se

alterna cíclicamente con otro, al que denominamos sueño con ensueños (paradojal), con imágenes que se registran en la pantalla de representación. Diferenciamos entre niveles y estados (V.). El sueño sirve para reparar al cuerpo, ordenar la masa de información mnémica inmediata y descargar numerosas tensiones físicas y síquicas (en este caso por medio de la imagen).

En el nivel de semisueño se mezclan los fenómenos de los otros dos niveles. Al semisueño se asciende del sueño y a él se llega antes del despertar completo. Este nivel es pródigo en fantaseos y largas cadenas de imágenes, las que cumplen con la función de descargar tensiones internas u ordenar contenidos desplazando, a veces, las cargas de unos a otros.

El ensueño en vigilia no es un nivel sino un estado, en el que, en plena vigilia, imágenes propias del sueño ó semisueño se abren paso, presionando a la conciencia. Ello ocurre también con la finalidad de la descarga de tensiones. Además, los ensueños en vigilia sirven para compensar dificultades de situación o necesidades que experimenta el sujeto. Esto, en su última raíz, está emparentado con el problema del dolor y es ése el indicador interno y el registro interno que se tiene cuando el sujeto no se puede expresar en el mundo apareciendo, entonces, imágenes compensatorias.

**NÚCLEO DE ENSUEÑO.** (V. Ensueño, núcleo de.)

**OLVIDO.** Es la imposibilidad de traer a conciencia datos ya grabados. Ocurre por un bloqueo en la reminiscencia (V.) que impide la reaparición de la información. A veces el olvido abarca al dato y a la situación completa en que se grabó, y todo lo que pudiera suscitar ese clima es borrado. Se borran franjas enteras que podrían evocar esa imagen. Existen olvidos funcionales que impiden la aparición continua de recuerdos merced a mecanismos de interregulación, que operan inhibiendo un aparato mientras funciona otro (V. Amnesia). El borrado de memoria es, sin embargo, teórico, ya que experimen-

talmente pueden recobrarse vivencias completamente olvidadas. Existen pésimos sistemas de "borrado" por acción química y eléctrica que logran bloquear contenidos e inhibir respuestas de los centros sin integración alguna.

**OPERATIVA,** *consecuencia práctica inmediata de la.* a) Normalización de la conciencia y particularmente de la vigilia, mediante la supresión del sufrimiento al comprender la mecánica ilusoria de éste, para lo que es necesario hacer cesar, aunque sea provisoriamente, los registros dolorosos. Este es el objetivo práctico inmediato de la operativa, que permite ir de comprensión en comprensión obteniendo registros vivos de la superación del sufrimiento. Así, esta normalización es el paso más importante en la comprensión del problema, y con ella comienza la autoliberación. b) Sirve a la mejor comprensión del propio proceso que va hacia la autoliberación, pero también más allá de ella en cuanto se refiere a las posibilidades de ampliación y desarrollo de la conciencia. c) Sirve a la comprensión de fenómenos de psicología individual y colectiva que delatan las tensiones y los climas que genera ese sufrimiento destructivo, opuesto al desarrollo de la mente y de la vida misma. Se atiende a las constantes de registros válidos para todos los seres humanos en razón de la similitud de la estructura corporal y psíquica, como son: las características del espacio de representación en semisueño y sueño referidas a la claridad en lo alto y la oscuridad en lo bajo según el nivel del espacio de representación; los caminos o estados internos en semisueño y sueño están emplazados en el espacio interno, desde cuyo trasfondo se cree ver a los fenómenos, siendo este espacio interno abarcante de tales fenómenos. En sueño y semisueño determinados lugares, seres, fenómenos, se dan como categorías generales en todos los seres humanos. Las características del espacio de representación propias del sueño y semisueño, en ocasiones irrumpen en la vigilia, o sea que se percibe al mundo dentro de un espa-

cio de representación que, en realidad, corresponde al sueño o semisueño. También irrumpen los lugares, seres o fenómenos en configuración ilusoria y, en algunos casos, alucinatoria, proporcionando la sensación de agrado o desagrado, impulsando a la posesión o al rechazo, u orientando hacia los objetos externos en la medida en que se relacionan con esos seres, entidades o paisajes internos a los que llamamos ensueños.

**OPERATIVA**, *técnicas de*. De carácter preparatorio: sondeo catártico y sondeo transferencial. De carácter específico: catarsis, transferencia y autotransferencia.

**OPERATIVA**, *teoría general de la*. Se refiere a operaciones que pueden modificar, convertir o reorientar el comportamiento.

**PERCEPCIÓN**. a) Simple registro del dato sensorial. b) El dato que llega al sentido es registrado como variación de su tono de trabajo pero, además, configurado y estructurado por el sentido. Así, percepción es el registro del dato más la actividad del sentido que está en movimiento. Es una estructura de: dato más actividad del sentido que abstrae y estructura. c) Estructuración de sensaciones efectuada por un sentido, por varios sentidos, por la actividad de memoria y/o por la conciencia con sentido, sentidos y memoria.

**PERCEPCIÓN**, *leyes de la*. a) Ley de umbrales: cuando existe fondo de ruido proveniente del mismo sentido que trabaja o de otros sentidos, o de la memoria, o de la imaginación, o de la conciencia en general que está procesando datos. Si se quiere precisar el registro desde un sentido dado los demás deben acortar sus umbrales y reducir su franja, o el estímulo debe aumentar su intensidad para ser registrado, pero sin sobrepasar el límite de máxima tolerancia pues se produciría saturación o bloqueo del sentido. En este caso debe bajarse el fondo de ruido. Esta ley se relaciona con los niveles de trabajo de la estructura. En sueño y semisueño, es necesario que se acorten los umbrales del sistema de sentidos externos

y se amplíen los umbrales del sistema de sentido interno y, a la inversa, en vigilia. b) Ley de disminución del registro del estímulo constante por adaptación de umbral. Cuando hay un estímulo constante, el umbral se acomoda a él para dejarlo en su límite y poder seguir operando y registrando otros estímulos.

**PLACER**. El registro de un estímulo placentero es denominado genéricamente placer. Tiene que ver con la disminución de la tensión o con el registro de la relajación (V. Dolor).

**PLACER**, *tiempo de*. (V. Dolor, tiempo de.)

**POSESIÓN**. (V. Sufrimiento.) a) El sufrimiento está vinculado al temor (a la enfermedad, la soledad y la muerte), y el temor está vinculado al recuerdo, sensación e imaginación. Pero toda esta estructura tiene que ver, a su vez, con la posesión de sí mismo, de los objetos y de otras personas. Así, también se sufre por no tener, o por temor de perder algo que se tiene, o por no poder alcanzar algo que se desea; este sufrimiento también está enraizado en la posesión. b) El registro de posesión tiene que ver con la tensión y ésta es su indicador.

**PRESENCIA Y COPRESENCIA**, *campos de*. (V. Atención.)

**PSICOFÍSICA**, *gimnasia*. Lleva al aumento del dominio sobre sí mismo en la vida diaria. Es un sistema de prácticas de autocontrol y desarrollo integral. Tiende a restablecer el equilibrio entre mente y cuerpo. Los trabajos de psicofísica no tienden a lograr un mayor desarrollo muscular, un aumento de la resistencia o uno de la agilidad corporal como en general si lo hacen el deporte o la gimnasia. Los ejercicios permiten al practicante, mediante un sistema de tests, comprender sus puntos de más difícil autodominio. Esto lo habilita para comenzar un trabajo coherente de perfeccionamiento conductual.

**PSIQUISMO**. Sistema integrado e interregulado dinámicamente por sentidos, memoria, coordinador, niveles y centros.

**PSIQUISMO**, *interregulacion del.* Cuando una función o factor se modifica varían también todos los demás, ya que todos actúan estructuralmente. Por ejemplo, apercepción inhibe evocación, memoria inhibe percepción. Al funcionar sentidos externos se frena la entrada de estímulos internos, y a la inversa. Al descender al sueño se bloquean mecanismos de reversibilidad y se liberan los de asociación, al funcionar los críticos se inhiben los asociativos, ascendiendo a vigilia. Inclusive entre los mismos sentidos externos, cuando se amplía el umbral visual disminuyen el tacto, olfato, oído, etc.

**PSIQUISMO**, *ruido en el sistema de autorregulación del.* Hay ruidos que se ocasionan por interferencias de los impulsos en el circuito de información o en el de decisión, enrareciendo la información que llega a alguno de los aparatos o a los centros; por ejemplo, toda la información recibida desde sentidos externos es afectada por el estado en que se encuentra la estructura en ese momento (climas, tensiones, etc.). El ruido suele provocar aumento de las tensiones que, a su vez, desbordan el umbral de tolerancia de los sentidos internos (o externos, si se tratara de aumento de la tensión muscular externa puntual), interfiriendo en los canales informativos y registrándose como dolor mental. Climas y arrastres, al afectar el trabajo normal de la conciencia, ocasionan en ésta la emisión de imágenes inadecuadas ya que no cuenta con parámetros ajustados para ordenar esa información incoherente.

**RECONOCIMIENTO**. Se produce cuando, al recibir un dato y ser cotejado con datos anteriores, aparece como ya registrado (V. Olvido).

**RECUERDO**. a) Llamamos recuerdo al contenido de conciencia que, no viniendo de los sentidos, llega a ella (V. Evocación). b) Actualización en conciencia de una imagen (V.) que ha provenido, en tiempo pasado, de los sentidos externos o internos.

**REGISTRO**. Experiencia de la sensación producida por es-

tímulos detectados por sentidos externos o internos, incluyendo recuerdos e imágenes.

**RELAX**. Técnica destinada a aflojar la musculatura externa e interna. También existe un relax mental. La utilidad del relax es la de bajar tensiones, descansar para normalizar en general el estado vigílico, y para permitir entrar en trabajos catárticos y transferenciales. Esta técnica requiere ejercicios previos para caer en cuenta de los sistemas innecesarios de tensiones que se desarrollan acompañando la tensión puntual y para producir la disociación de tales sistemas.

**RELAX**, *pasos del*. a) Acomodarse a la situación corporal dada situacionalmente y corregir posturas que provocan tensiones innecesarias; b) trabajar por simetría de sistemas de tensiones según rostro, cabeza, cuello, miembros y tórax en general; c) repasar mentalmente los puntos anteriores; d) profundizar internalizando y atendiendo al registro cenestésico de ojos, cabeza y tronco; e) lograr sensaciones cada vez más internas apoyándose en registros de blandura, calidez y caída suave.

**REMINISCENCIA**. Átomo teórico de memoria. Lo registrable es que en memoria se reciben, procesan y ordenan los datos sensoriales, más el estado general de la estructura que percibe. Por consiguiente, no se recuerdan elementos aislados de contextos mnémicos (V. Evocación).

**RESPUESTA**. La acción que se expresa hacia el mundo de la sensación es denominada respuesta (V. Comportamiento, ponderación del; V. Roles).

**RESPUESTA DIFERIDA**. Se diferencia de la respuesta refleja por la intervención de circuitos de coordinación, la posibilidad de canalizar la respuesta por distintos centros y la postergación frente al estímulo.

**RESPUESTA REFLEJA** *o reflejo*. Señal que va de sentido a centros eludiendo conciencia, ya que al efectuarse no ha intervenido ningún tipo de imagen

que se haya proyectado en el espacio de representación, actuando desde allí sobre centros.

**REPRESENTACIÓN**. Es todo fenómeno de memoria que toca el campo de presencia de la conciencia. Distinto del dato de memoria que puede actuar en copresencia subliminalmente y, por supuesto, del de percepción (V.).

**REVERSIBILIDAD**. Mecanismo fundamental de conciencia al que definimos como la facultad de la conciencia para dirigirse, por medio de la atención, a sus fuentes de información. Así, en el caso de los sentidos tenemos la apercepción (V.) y en el de la memoria la evocación (V.). Puede existir también apercepción en la evocación. Su funcionamiento está directamente relacionado con el nivel de trabajo de la conciencia, de manera que, cuando se asciende aumenta su trabajo, y viceversa. Pero existen también fenómenos de bloqueo de la reversibilidad o parcialización de ésta, aun en plena vigilia.

**ROLES**. Son hábitos fijos de comportamiento que se van formando por la confrontación con distintos medios en los que le toca vivir a una persona (V. Comportamiento, factores que intervienen en el; V. Respuesta). Los roles tienen que ver con el nivel de representación externo de la imagen de sí mismo.

**ROLES**, *errores de los*. a) De selección de roles; b) de aplicación de un rol antiguo en un medio nuevo, provocando una conducta desajustada al estímulo.

**ROLES**, *función de los*. Tienden a lograr menor resistencia en el medio, codificándose según el aprendizaje por el sistema de acierto-error, dando lugar a respuestas típicas o atípicas según se adapten o no a la situación o a las normas aceptadas, pudiendo, en ambos casos, producirse una adaptación creciente o decreciente. La imagen compensatoria del núcleo de ensueño, al tiempo que da una respuesta general a las exigencias del medio, compensa las deficiencias y carencias básicas del sistema de roles.

**SENSACIÓN**. a) Ver Registro. b) Átomo teórico de la percepción. c) Decimos de lo que se registra al detectar un estímulo proveniente del medio externo o interno (incluyendo imágenes y recuerdos) que hace variar el tono de trabajo del sentido que percibe. Desde ese punto de vista nada puede existir en la conciencia si no ha sido detectado por los sentidos. Inclusive los contenidos de memoria y las actividades de la propia conciencia y de los centros son registrados por sentidos internos. Lo que existe para la conciencia es lo que se ha manifestado ante ella, inclusive ella misma, y como esa manifestación debe haber sido registrada decimos que también aquí hay sensación. d) A lo que se reduce todo impulso (V. Dolor).

**SENTIDOS**. Aparatos o funciones del psiquismo que registran estímulos provenientes de los medios interno y externo al cuerpo, según se trate de sentidos internos o externos. Los sentidos operan simultáneamente, en dinámica y relación estructural entre sí y con los aparatos de memoria y registros.

**SENTIDOS**, *características comunes de los*. a) Actividad de registro de estímulos. b) Abstracción de ciertas características del dato y estructuración y configuración de los datos entre sí. c) Movimiento permanente de barrido. d) Poseen memoria propia o inercia, que continúa la percepción aunque el estímulo haya cesado. e) Trabajan en franjas de percepción de acuerdo con un tono que les es propio y que debe ser alterado por el estímulo. f) Poseen un umbral mínimo y un límite de máxima tolerancia, siendo ambos móviles. Cuando el estímulo no supera el umbral no hay percepción y cuando sobrepasa el límite se registra como dolor. g) Traducen el estímulo a un sistema de impulso homogéneo. h) Poseen localizaciones terminales precisas o difundidas y siempre conectadas al aparato de coordinación. i) Están conectados al aparato de memoria general del organismo. j) Dan registros característicos por variación del tono que les es propio. k) Pueden cometer errores en la percepción del dato (V. Percepción, leyes de la.). l) Pueden ser

influidos por la conciencia en su trabajo (V. Reversibilidad-Apercepción-Alucinación).

**SENTIDOS**, *clasificación de los.* a) Sentidos físicos: vista y oído; b) sentidos químicos: gusto, olfato y cenestesia (parcialmente); c) sentidos mecánicos: tacto externo, kinestesia y cenestesia (parcialmente en cuanto tacto interno); d) externos e internos en gran clasificación.

En cuanto a los sensores detectores de presión (baroceptores), de temperatura (termoceptores), de alcalinidad y salinidad, etc., admiten ser clasificados dentro de los sentidos internos y, en particular, de la cenestesia. Por otra parte, sentidos como el ojo, que reciben el impacto de la luz, antes de disparar el impulso nervioso efectúan gran cantidad de operaciones químicas, cosa que ocurre también con otros sentidos. De este modo, los sentidos aparecen a la luz de las nuevas investigaciones como mixtos.

**SENTIDOS**, *errores de los.* a) Bloqueos por saturación o exceso de estímulo. b) Falla del sentido (miopías, sorderas, etc.). c) Creación artificial de la sensación o percepción por condiciones mecánicas, químicas o de interpretación del dato. En general, a estos errores los denominamos ilusiones de los sentidos.

**SENTIDOS**, *función de los.* Es la de recibir y suministrar datos a la conciencia y a la memoria, de modo que estas sean organizadas de diversas formas según la actividad, posición y nivel de trabajo que en ese momento tiene el organismo.

**SENTIDOS INTERNOS.** a) Cenestésico: proporciona datos referidos a presión, temperatura, humedad, acidez, alcalinidad, tensión, relajación, etc. y toda otra sensación proveniente del intracuerpo. Registra, además, el trabajo de los centros (por ejemplo, emociones, operaciones intelectuales, etc.); el nivel de trabajo de la estructura por sus indicadores de sueño, cansancio, etc.; el trabajo de la memoria y el trabajo del aparato de registro. b) Kinestésico: proporciona datos referidos al movimiento y la postura corporal,

y al equilibrio y desequilibrio físico.

**SÍGNICA**. Función que cumple cualquier percepción objetal que haya sido anteriormente codificada.

**SIGNIFICADO-SIGNIFICACIÓN**. Decimos del registro interno de correspondencia entre: a) la percepción objetal que actúa como signo, y b) el registro interno codificado anteriormente como forma de la percepción objetal en cuestión.

**SIGNO**. Símbolo o alegoría que cumple con la función de codificar registros internos (V. comunicación entre personas).

**SÍMBOLO**. Imagen de carácter fijo que surge del canal abstractivo, desposeída de caracteres secundarios, reductiva, que sintetiza o abstrae la más esencial de todas las características presentes. Cuando el símbolo cumple con la función de codificar registros, le denominamos signo (V.).

**SUFRIMIENTO**. (V. Dolor). a) Su raíz está en la mente, así como la del dolor está en el cuerpo, aunque la mente pareciera depender del cuerpo, por lo que seguramente el sufrimiento mental también deriva del cuerpo. b) Los impedimentos a la normalización, ampliación y desarrollo de la conciencia seguramente tienen por base el sufrimiento. c) El sufrimiento no puede solucionarse gracias a una simple revalorización de personas, hechos o situaciones, a menos que eso haya producido una actitud mental y una conducta diferente respecto del problema en cuestión.

**TENSIONES**. Decimos de contracciones más o menos profundas de los sistemas musculares. Esas tensiones no siempre tienen vinculación directa con el psiquismo, ya que al relax muscular no siempre lo acompaña el relax mental. Desde un punto de vista psicológico, las tensiones psíquicas tienen que ver con expectativas excesivas en la que el psiquismo es llevado a una búsqueda, a una espera de algo, en lo que hay un trasfondo de tipo posesivo; mientras que las relajaciones se produ-

cen cuando hay desposesión psicológica o dádiva (acompañada del registro de soltar). Interesa poder precisar el registro de las tensiones, más que buscar sus causas, así como la disociación de las tensiones innecesarias que acompañan a la tensión en un punto dado. Distinguimos: tensiones externas, situacionales o continuas; tensiones internas o de tipo muscular profundo o de irritación visceral en general. Estas últimas son acompañadas de un componente emotivo importante, están teñidas emotivamente y las llamamos climas (V.), y pueden o no coexistir con las tensiones externas. En ocasiones originan, al soltarse, fenómenos mnémicos que hacen surgir el registro que corresponde al clima.

**TONICIDAD MUSCULAR**. Tendencia de los sistemas musculares a desplazar al cuerpo hacia el lugar en que en conciencia fue emplazada una imagen (V. Imagen, función de la).Por ejemplo, al imaginar un objeto hacia la derecha se predispone a la musculatura externa en esa dirección. Las imágenes visuales tienen carácter "trazador" de tonicidad, que luego es efectivamente puesto en acción al surgir las imágenes kinestésicas con carga y emplazamiento adecuados.

**TONOS**. Las operaciones propias de cada nivel de trabajo pueden ser efectuadas con mayor o menor intensidad energética o tono.

**TRANSFERENCIA**. a) Técnica que asociada a la catarsis y la autotransferncia configura el sistema de operativa. b) Técnica que opera en el campo de la representación interna descargado tensiones de unos contenidos y llevando sus cargas hacia otros. Se opera desde el nivel de semisueño activo orientado por un guía.

**TRANSFERENCIA**, *cuestiones previas de la*. Se requiere: a) mutua confianza entre sujeto y guía; b) pericia técnica; c) eliminación de datos sensoriales; d) que no exista en el sujeto la idea de que su situación será perjudicada; e) sólo intervienen en el trabajo, sujeto y guía; f) cambio de guía

en caso de ambivalencia afectiva o dependencia psíquica; g) posición física adecuada, ubicándose el guía en el límite de la copresencia visual del sujeto; h) constatación de los estados de los sentidos del sujeto y de fallas orgánicas internas; i) sesión de contacto para sondeo transferencial y cuestiones biográficas; j) manejo adecuado del relax por parte del sujeto.

**TRANSFERENCIA**, *entrada en la*. A propuesta, del sujeto que rescata imágenes de un sueño, dato biográfico o ensueño significativo para él.

**TRANSFERENCIA**, *desarrollo y salida de la*. Tomada la imagen, y presente el sujeto en la escena (a nivel de representación), se la desarrolla en base a las técnicas de niveles, transformismos y expansiones, comentando el sujeto lo que sucede sin racionalizar ni bloquear. En la técnica de niveles se parte del plano medio, se desciende y se asciende por donde se descendió, se llega al plano medio, se reconoce éste y se comienza el ascenso, regresando luego al plano medio desandando el recorrido (todo el recorrido por los estados internos se hace en el nivel de semisueño). En la técnica de transformismos se trata de que el sujeto vaya transformando la imagen inicial y la de él mismo cuando parezca conveniente, haciendo luego el recorrido inverso, volviendo a la imagen de partida. En la expansiones se opera con la expansión de sensaciones cenestésicas como sea conveniente, y se vuelve a la situación inicial contrayendo nuevamente. En los tres casos, al finalizar, se coloca al sujeto en un buen estado interno, de conciliación consigo mismo.

**TRANSFERENCIA**, *indicadores de resistencia en la*. Son indicadores la falta de imágenes, las racionalizaciones vigílicas excesivas, las insistencias catárticas, los rebotes, la fijación de imágenes, el desplazamiento excesivamente veloz de imágenes, el rechazo a salir de un determinado estado, los encerramientos. Estos problemas que pueden surgir en la práctica transferencial son lo mejores indicadores, pues

permiten orientarse al guía para que luego emplee la técnica adecuada, operando en el sentido opuesto a la resistencia que está indicando el bloqueo y haciendo su traducción de clima a imagen. Todo ello sin forzamiento y sin confrontaciones directas, tendiendo a la persuasión de los contenidos y a la reconciliación interna con ellos, mostrando así que pueden ser integrados en un sistema manejable.

**TRANSFERENCIA**, *modo de operar en la.* Atendiendo al clima: Se procura producir, inducir o rescatar del sujeto el clima fijado, elevando su potencial. Realizado lo cual (observable por las concomitancias físicas) se trata de adherirlo a una imagen conveniente sugerida por el guía, que aumente o refuerce el clima, operando luego la sustitución de la primera imagen por otras similares o contiguas. Se produce así el desplazamiento del potencial adherido a la primera imagen, llevándolo a la segunda para (de traslado en traslado) ir comprobando que la primera imagen ha perdido potencial y el clima se ha, incipientemente, desfijado. Atendiendo a las imágenes: Se opera con niveles, transformismos y expansiones; se parte del plano medio, se desciende, se asciende y se regresa al punto inicial.

**TRANSFERENCIA**, *pasos posteriores de la.* a) Discusión vigílica entre sujeto y guía y reconstrucción por el sujeto de lo sucedido durante la transferencia con el apoyo mnémico y secuencial del guía. b) Interpretación por el sujeto del significado de sus alegorizaciones, cuidando el guía los excesos interpretativos. c) Síntesis escrita del sujeto donde, brevemente, detalle los problemas, resistencias o dificultades habidos, los climas que lo acompañaron y los registros físicos correspondientes. d) Si la transferencia fue efectiva, tanto en vigilia, sueño y semisueño se dispara en el sujeto un proceso interno automático de reordenamiento de datos e integración de contenidos, debiéndose esperar que concluya este proceso de reelaboración e integración post transferencial para acometer nuevas transferencias.

**TRANSFERENCIA**, *sistema de evaluación de la.* La mejor referencia de los resultados posteriores de un proceso transferencial, en el que se ha atacado y superado un problema, está en que se experimente un sensible cambio de conducta sobre todo lo relacionado con los problemas que se han pretendido modificar. Esto sucederá con mayor o menor intensidad en la medida en que la transferencia coincida con un momento de proceso significativo para la persona, actuando como acelerador o precipitador de éste. Ese registro interno de cambio se va produciendo en momentos post transferenciales al advertirse que se han afectado considerablemente los sistemas de ideación y de imagen del semisueño y sueño e inclusive de la vigilia. El trabajo transferencial será entonces más o menos largo según el momento de proceso y hasta que aparezcan los indicadores, comprendiendo siempre los fenómenos y reelaborando e integrando esos contenidos.

**TRANSFERENCIAL**, *sondeo.* Técnica veloz, breve y vigílica que se usa en cualquier circunstancia cotidiana para determinar las posibles resistencias que el sujeto tenga. Se opera a partir de un relato, broma o sueño contado por el sujeto tomando a un personaje de esa historia y proponiéndole al sujeto que realice con él transformaciones, desplazamientos, adhesiones de climas, desconexiones, etc., observando las facilidades o dificultades. En otras ocasiones, el sujeto puede encarnar el papel de alguno de los personajes presentados, desarrollando los desplazamientos propios del proceso transferencial.

**UNIDAD INTERNA**. El trabajo de los centros, en su tendencia estructural, se registra como unidad interna. Cuando ese trabajo se experimenta en distintas direcciones, el registro es de contradicción interna. Se puede resumir en la frase: "pensar, sentir y actuar en la misma dirección". El registro de la disfunción, de la oposición de la actividad de los centros, se registra como dolor interno, como aumento de la tensión interna.

**YO**. Llamamos yo a aquello que observa los mecanismos y operaciones que se van desarrollando en la conciencia. En vigilia esta observación se efectúa como desde "adentro", mientras que en el sueño se observa como desde "afuera". En ambos casos el yo aparece como separado, como no incluído en las operaciones que observa. Así, pues, por registro interno no es legítimo identificar yo con conciencia ni con una de sus funciones.(V. Conciencia). Los límites del yo están dados por las sensaciones del cuerpo, especialmente las del tacto externo.

# ÍNDICE